อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นายทัศน์ นาฏะคายี

ณ เมรุวัดระฆังโฆสิตาราม

อ. บางกอกน้อย นครหลวงฯ

วันอังคารที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๑๕



เจ้าภาพ

ขอขอบพระคุณอย่างสูงแด่ทุก ๆ ท่าน ที่ได้กรุณาให้เกียรติมาในงานฌาปนกิจศพ คุณพ่อทัศน์ นาฏะคายี ในวันนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือไม่เรียบร้อยประการใด เจ้าภาพกราบขออภัยไว้ ณ. ที่นี้ด้วย

๑๘ เมษายน ๒๕๑๕



อนุโมทนากถา

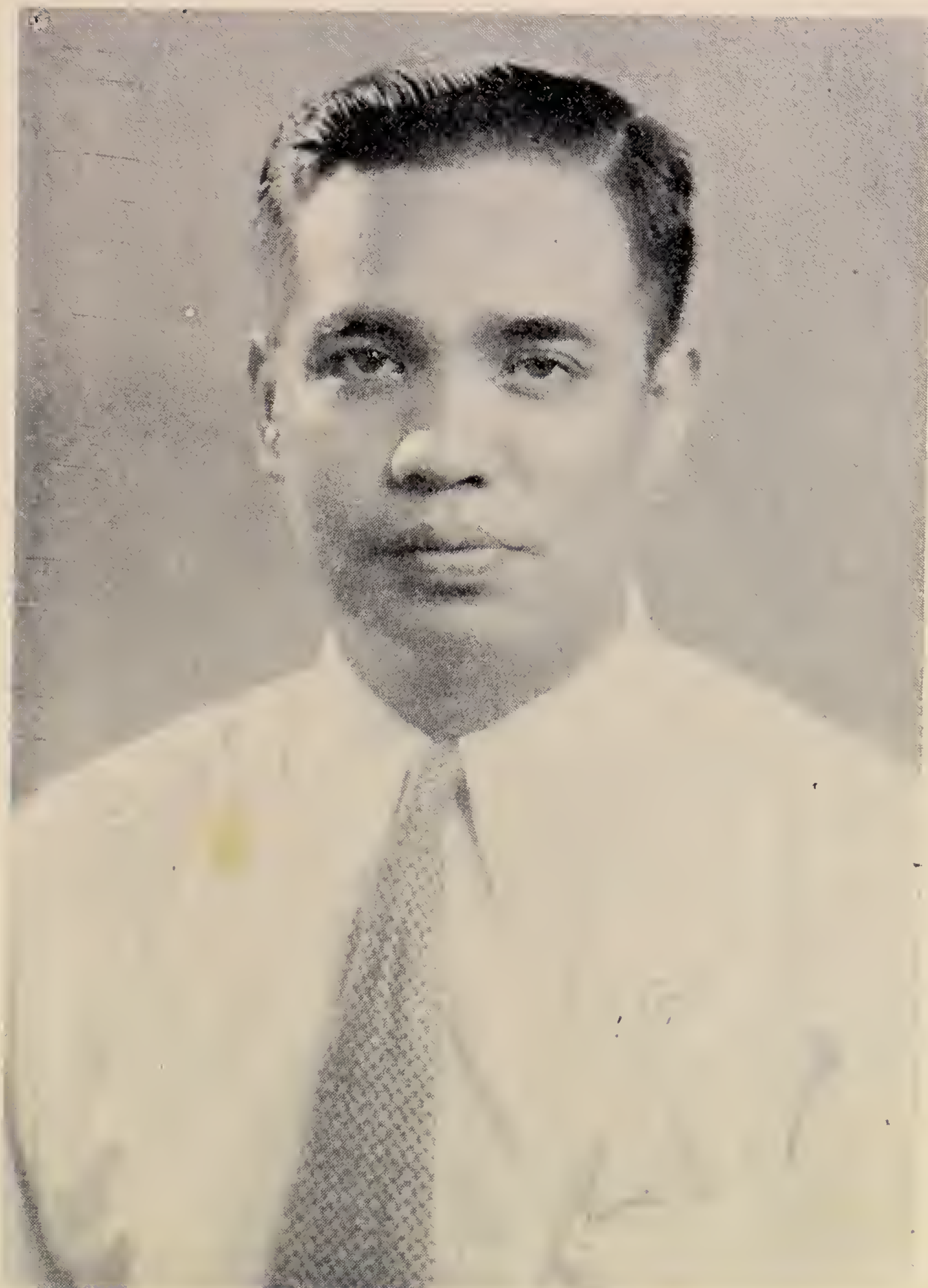
คุณทิภา นาฏะคายี ได้มีหนังสือแจ้งความประสงค์ ขออนุญาตพิมพ์หนังสือ "**ธรรมสบายใจ**" เพื่อเป็นธรรมานุสรณ์ ในงานฌาปนกิจศพ **คุณทัศน์ นาฏะคายี** ในวันอังคารที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๑๕ ณ เมรุวัดระฆังโฆษิตาราม อันเป็นคำบรรยายธรรมทางสถานีวิทยุยานเกราะ ๗๘๕ อันเป็นศูนย์การเผยแพร่พระพุทธศาสนาของมูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย วัดมหาธาตุฯ นครหลวง ฯ ในรายการ "สบายใจ" ได้มีท่านสาธุชนหลายท่านที่สนใจที่ติดตามฟัง ขอให้ทางมูลนิธิฯ จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่จะได้เก็บไว้อ่านทบทวนอีก ทางเจ้าหน้าที่จึงได้ถอดออกจากเทปและพิมพ์เผยแพร่ตามความประสงค์ สำนวนของหนังสือจึงเป็นสำนวนพูด ไม่ใช่สำนวนเขียนประกอบกับเวลาที่จะตรวจแก้ไขต้นฉบับก็ไม่มี ข้อบกพร่องย่อมมีอยู่เป็นแน่

วัตถุประสงค์ของรายการนี้ ก็เพื่อที่จะนำหลักธรรมมาบรรยายให้ท่าน สาธุชนได้รับ ความ สบายใจตามสมควร คำบรรยายนั้นก็ใช้คำง่าย ๆ พยายามหลีกเลี่ยงที่จะนำคำบาลีมากล่าว แต่ถึงกระนั้นก็หลีกเลี่ยงไม่ได้หมด เพราะคำบาลีนั้น พระพุทธศาสนาได้ใช้เป็นภาษาในการประกาศ

สัจจธรรม จำต้องหยิบยกขึ้นเป็นหัวข้อของการบรรยายคง ไม่ทำให้ผู้อ่านเกิดความเบื่อหน่าย มากไป เพียงเพื่อให้ท่านสาธุชนได้รับความสบายใจในการฟังธรรม และตรึกตรองถึงคำสอนของพระพุทธองค์ เพื่อนำมาเป็นหลักปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตมาประจำวัน

ในงานฌาปนกิจศพ **คุณทัศน์ นาฏะคายี** เจ้าภาพได้พิมพ์หนังสือ "**ธรรมสบายใจ**" จำนวน ๗๕๐ เล่ม แจกเป็นธรรมบรรณาการและเป็นอนุสรณ์แด่ผู้วายชนม์ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในส่วนกุศลครั้งนี้ คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์กับท่านที่ได้รับแจกบ้างพอสมควร ถ้าประโยชน์จากหนังสือนี้จะพึงมีแก่ท่านผู้อ่านแล้ว ขออำนาจบุญกุศลแห่งธรรมทานนี้ จงสำเร็จแด่คุณทัศน์ นาฏะคายี สมดังมโนปณิธานของเจ้าภาพ ตามคติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการเทอญ

(กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ)
ผู้อำนวยการจิตตภาวันวิทยาลัย
อ. บางละมุง จ. ชลบุรี
๑๑ เมษายน ๒๕๑๕



ทัศน์ นาฏะคายี

ชาตะ ๑ มกราคม ๒๔๕๔

มรณะ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๑๔

คำไว้อาลัย

ของ

พลเอก ประภาส จารุเสถียร ผู้บัญชาการทหารบก

ทุกอย่างในโลก – ล้วนปรวนแปรไปด้วยเหตุนานาประการ ดังนั้น การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก จึงย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ และบัดนี้ ข้าพเจ้าต้องสูญเสีย คุณทัศน์ นาฏะคายี มิตรรักผู้ซึ่งข้าพเจ้าได้คบหากันมาตั้งแต่สมัยเราเป็นเด็กหนุ่ม

ข้าพเจ้ายังระลึกได้เสมอว่า คุณทัศน์ เป็นคนใจกว้างขวาง เขาอยู่ที่ไหนย่อมสนุกที่นั่น นิสัยโผงผางตรงไปตรงมา เป็นคนอุตสาหะ และสิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้ายังรู้สึกชื่นชมนิยมในตัวคุณทัศน์อย่างยิ่งก็คือ ความเป็นผู้รักบุตรรักครอบครัวอย่างหาใครเสมอเหมือนได้ยาก คุณทัศน์ได้ประคบประหงมเลี้ยงดูสนับสนุนลูก ๆ จนสุดกำลัง แม้ใน

ระยะสุดท้ายของชีวิตที่ต้องโรคภัยไข้เจ็บ คุณทัศน์ก็ยังห่วงใยฝากฝั่งครอบครัวไว้กับเพื่อนฝูงตลอดเวลา

ข้าพเจ้าตระหนักดีว่า การเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาวิสัย สุดความสามารถจะห้ามได้ แต่การจากไปของ คุณทัศน์ได้ นำความ เศร้าใจมาสู่ ข้าพเจ้า เป็น อย่างยิ่ง ความเป็นมิตรของเราต้องจากกันอย่างรวดเร็วอย่างไม่คาดฝัน ข้าพเจ้าจึงได้แต่ภาวนา ขอให้กุศลกรรมที่คุณทัศน์ได้บำเพ็ญมาชั่วชีวิตนี้ จงเป็นผลส่งให้วิญญาณ ของคุณทัศน์ไปสู่สุขคติในสัมปรายภพ จงทุกประการ.

พลเอก

(ประภาส จารุเสถียร)

ผู้บัญชาการทหารบก

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้าได้รู้จักและคุ้นเคยกับ คุณทัศน์ นาฏะคายี มาเป็นเวลานานไม่ต่ำกว่า ๓๐ ปี คุณทัศน์เป็นคนโอบอ้อมอารี พูดจาโผงผาง ตรงไปตรงมา เป็นที่ชอบพอรักใคร่ในบรรดาเพื่อนฝูงและเพื่อนร่วมงานทั่วไป สำหรับข้าพเจ้าแล้ว คุณทัศน์ได้ให้ความเป็นกันเองอย่างมาก บางครั้งมีความจำเป็นส่วนตัวขอให้ข้าพเจ้าช่วย ข้าพเจ้าก็ได้พยายามช่วยเหลือเสมอ ในระยะหลัง ๆ นี้รู้สึกว่าสุขภาพของคุณทัศน์ไม่ใคร่จะดี เมื่อพบกันก็มักจะบ่นให้ฟังแต่เรื่องเหนื่อย เข้าใจว่าคงจะเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ และอาจจะมีโรคอื่นผสมด้วยจึงทำให้อายุของคุณทัศน์สั้นกว่าที่ควร

เมื่อ ๑ มกราคม ๒๕๑๕ ตอนบ่าย บุตรชายคุณทัศน์ได้มาบอกแก่ข้าพเจ้าว่า คุณพ่อได้ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวาบทันทีเพราะไม่คิดว่าคุณทัศน์จะจากไปรวดเร็วถึงเพียงนี้ ตอนเย็นวันนั้นข้าพเจ้าได้ไป

รดน้ำศพที่บ้านด้วย และได้เห็นบุตรภรรยา ตลอดจนญาติมิตรเป็นจำนวนมากที่ไปในงานรดน้ำศพต่างโศรกเศร้าไปตาม ๆ กัน ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนทราบดีว่าหลีกเลี่ยงมิได้ แต่การจากไปในวัยอันยังไม่สมควร ทุกคนก็อดเสียดายมิได้เช่นเดียวกัน

ขออานุภาพแห่งคุณความดี ของคุณทัศน์ ที่ได้กระทำไว้ในสมัยยังมีชีวิตอยู่ ประกอบกับบุญกุศลที่บรรดาญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศให้ ขอจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณทัศน์จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพตามควรแก่คติวิสัย เทอญ.

พลเอก พ. ฉายเหมือนวงศ์

(พิสิฏฐ์ ฉายเหมือนวงศ์)

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕

คำไว้อาลัยต่อ นายทัศน์ นาฏะคายี

ความจริงนั้น สำหรับนายทัศน์ นาฏะคายี ผู้นี้ แต่เดิมมาข้าพเจ้าไม่ใคร่คุ้นเคยมากนัก แต่ได้เคยชอบพอและคุ้นเคยกันกับ นายเทิ้ม นาฏะคายี ซึ่งเป็นบิดาของนายทัศน์ ฯลฯ ในฐานะที่นายเทิ้ม ฯลฯ เป็นจำอวดประจำวงดนตรีของทหารเรือ ข้าพเจ้าได้เคยไปฟังและไปดูวงดนตรีของทหารเรือบ่อย ๆ ข้าพเจ้ารู้สึกชอบการตลกคนองของนายเทิ้ม ฯลฯ มาก จึงได้สนทนาปราศรัยกันจนชอบพอกันดี และได้เคยไปเยี่ยมนายเทิ้ม ฯลฯ ถึงบ้าน ที่เรือนแพจอดอยู่ที่หน้าวัดอรุณ ฯลฯ แต่เมื่อนายเทิ้ม ฯลฯ ได้ถึงแก่กรรมไปแล้ว นายทัศน์ ฯลฯ บุตรชาย ก็ได้มาพบกับข้าพเจ้าที่บ้านของข้าพเจ้าเสมอ เมื่อข้าพเจ้าย้ายบ้านไปอยู่ที่ใด นายทัศน์ ฯลฯ ก็ตามไปเยี่ยมทุกแห่งจนเป็นที่รู้จักและคุ้นเคยกันมาก ข้าพเจ้าได้เคยไปเยี่ยมนายทัศน์ ฯลฯ ถึงบ้านของเขาที่ฝั่งธนบุรี ที่ติดตามไปเยี่ยมนายทัศน์ ฯลฯ

ถึงบ้านของเขานั้น ก็เพราะนายทัศน์ ฯลฯ เป็นผู้ที่มีนิสัยชอบพูดจริงทำจริง ข้าพเจ้ารักนิสัยเขามาก และก็รู้สึกว่านายทัศน์ ฯลฯ ผู้นี้ได้รักใคร่และนับถือข้าพเจ้ามาก เมื่อข้าพเจ้ามีเรื่อง อะไรเกิดขึ้น และเคย ขอความ ช่วยเหลือจากนายทัศน์ ฯลฯ แกก็ยินดีช่วยเหลือข้าพเจ้าด้วยความเต็มใจจนเรื่องสำเร็จทุกคราว นายทัศน์ ฯลฯ ผู้นี้ เป็นผู้ที่นอกจากจะมีนิสัยเป็นผู้ชอบพูดจริงทำจริงแล้ว ยังเป็นนักเลงใจกว้างขวางและรู้จักคนมาก ทั้งยังเป็นผู้ที่คล่องแคล่วด้วยประการทั้งปวง จนข้าพเจ้าเห็นใจ จึงได้คบกันจนตลอดมาเป็นเวลานาน รู้สึกว่าได้รักใคร่กับข้าพเจ้ามากกว่านายเทิ้ม ฯลฯ ซึ่งเป็นบิดาของเขาเสียอีก ในระหว่างที่นายทัศน์ ฯลฯ เกิดมีอาการไม่สบายขึ้นเพียงเล็กน้อย เช่น เป็นโรคหืดเป็นต้น นายทัศน์ ฯลฯ ก็เคยไปเล่าอาการป่วยให้ฟังที่บ้านของข้าพเจ้าหลายครั้ง ข้าพเจ้าได้เคยแนะนำวิธี รักษาตัว เรื่องโรคหืด ให้ ฟังเท่า ที่ได้ เคย เห็น คน เป็นโรคหืดมา

ครั้นต่อมา นายทัศน์ ฯลฯ ได้ป่วยเป็นโรคหัวใจก็ยังอุตส่าห์พาตัวมาบอกให้ข้าพเจ้าทราบอีก แต่เนื่องจาก

ข้าพเจ้ามิใช่แพทย์ จึงไม่สามารถจะแนะนำวิธีรักษาตัวให้แก่เขาได้ แต่ได้แนะนำให้ไปพบกับแพทย์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ นายทัศน์ ฯลฯ ได้หายหน้าไปประมาณ ๒๐ วันเศษ ก็ได้ข่าวว่านายทัศน์ ฯลฯ ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้วด้วยมีโรคน้ำท่วมปอดเพิ่มขึ้นมาอีก เมื่อนายทัศน์ ฯลฯ ซึ่งเป็นผู้ที่ชอบพอและคุ้นเคยกันมาก ต้องจากไปโดยไม่มีวันกลับเช่นนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกเสียดายและอาลัยยิ่งนัก จึงขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงดลบันดาลให้วิญญาณของนายทัศน์ ฯลฯ ให้ไปสู่สุขคติในสัมปรายภพหน้านั้นต่อไปด้วยเถิด.

หลวงวรนการะพงพยุทธ

๒๗ ม.ค. ๒๕๑๕

นายทัศน์ นาฏะคายี

การฌาปนกิจศพนายทัศน์ นาฏะคายี พงษ์ศรี น้องสาวได้มาหาข้าพเจ้า ขอให้เขียนเกี่ยวกับนายทัศน์ เพื่อลงในหนังสือที่จะแจกเป็นมิตรพลีในงานนี้ เนื่องจากนายเทิ้มบิดาซึ่งเป็นทหารเรือ ได้ถวายตัวเสด็จพ่อ (กรมหลวงชุมพร) และนำภรรยากับบุตรทั้งสองมาด้วย จึงเป็นที่สนิทสนมกันมาตั้งแต่เสด็จในกรมยังมีพระชนม์ชีพ เมื่อ ร.ศ. ๑๑๒ ประเทศสยามมีเรื่องพิพาทกับฝรั่งเศส เสด็จในกรมทรงสัก "ร.ศ. ๑๑๒" ไว้ที่พระกร เพื่อความทรงจำ มีผู้ตามเสด็จสักด้วยหลายคนรวมทั้งนายเทิ้มด้วย เวลาเสวยน้ำจันทน์ ถ้านายเทิ้มมาเฝ้าจะต้องร่วมที่เสวยด้วยทุกครั้ง และอยู่จนเย็นจนค่ำ บางทีก็ถึงสว่าง บุตรสองคนได้ไป ๆ มา ๆ อยู่กับคุณย่าที่วังนางเลิ้งตั้งแต่เล็ก พงษ์ศรีอยู่ที่วังจนสิ้นบุญคุณย่า เมื่อนายเทิ้มถึงแก่กรรมแล้ว แม่เอี้ยงได้มาค้างที่วังไป ๆ มา ๆ อยู่เสมอ ยังไม่มีครอบครัวไหนที่สนิทสนมกับที่วังเหมือนครอบครัวนี้ คนอื่นก็มีที่สนิทสนมกับที่วังแต่ไม่ใช่ทั้งครอบครัวอย่างครอบครัวนี้

นายทัศน์ เมื่อถึงอายุครบบวช คุณย่าก็จัดการอุปสมบทให้ที่วัง นับว่านายทัศน์เป็นคนดี เคร่งครัดในพระพุทธศาสนา เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะแนะนำอะไรเป็นทางที่ดีก็จะปฏิบัติตามเสมอ ส่วนพงษ์ศรีน้องสาว โตพอจะโกนจุกได้ คุณย่าก็จัดการให้เข้าพิธีโกนจุกที่วัง ท่านเลี้ยงอย่างลูกหลาน พวกเราทุกคนเอ็นดูรักใคร่ครอบครัวนี้ เมื่อเขาแยกไปอยู่บ้านแล้ว เวลาเจ้านาย (พวกเรา) มีงาน หรือจะทำอะไร ถ้าครอบครัวนี้รู้ จะต้องมาค้างอยู่ช่วยจนเสร็จงานเสมอ นับว่ามีความกตัญญูกตเวทีทุกคน ข้าพเจ้าอดนึกชมเชยนายเทิ้มไม่ได้ ถึงแม้จะถึงแก่กรรมนานแล้วก็ตาม ครอบครัวนายเทิ้มเสมอต้นเสมอปลาย จนถึงเดี๋ยวนี้ นายเทิ้มเป็นผู้นำที่ดีเวลานี้เหลือพงษ์ศรีคนเดียว แต่ไม่เคยทิ้งพวกเราเลย นับว่าหายากที่จะพบครอบครัวดีอย่างนี้ มีอะไรหลายอย่างที่น่าสรรเสริญ ถ้าจะเขียนก็ไม่จบได้ง่าย ขอสรุปว่าครอบครัวนี้ดีแก่การคบหาทุกคน.

จารุพัตรา อาภากร

(หม่อมเจ้าหญิง จารุพัตรา อาภากร)

๒ เม.ย. ๒๕๑๕

คำไว้อาลัยของลูก

๓๑ ธ.ค. ๒๕๑๔ เป็นวันที่ลูก ๆ ได้รับความเสียใจเป็นอย่างมาก เพราะพ่อได้จากไปแล้วโดยไม่มีวันกลับ ลูกไม่คาดฝันมาก่อนเลยว่าพ่อจะจากไปโดยกระทันหัน เพราะวันรุ่งขึ้น (๑ ม.ค. ๒๕๑๕) ก็จะเป็นวันที่พ่อจะมีอายุครบ ๖๐ ปีพอดี

ก่อนหน้าที่พ่อจะจากลูก ๆ ไป แพทย์ก็ได้แนะนำให้พ่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล แต่พ่อขอผลัดว่าขอให้ท่านได้ทำบุญวันเกิดเสียก่อน ซึ่งแพทย์และลูก ๆ ก็ตามใจ เพราะเหลือเวลาอีก ๒ วันเท่านั้น ประกอบกับขณะนั้นพ่อก็มิได้มีอาการอะไรที่น่าวิตกมากนัก สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เมื่อพลัดพรากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ไม่มีใครสามารถห้ามได้ ดังนั้นเมื่อถึงเวลา พ่อจึงจากลูก ๆ ไปด้วย

อาการสงบ กล่าวคือเมื่อพ่อนอนพักผ่อนในตอนบ่ายท่านก็หลับไปและไม่ตื่นอีกเลย เป็นการพักผ่อนที่ยาวนาน ร่มโพธิ์ของลูกสิ้นแล้ว

เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ พ่อเป็นผู้ที่มีจิตใจเป็นกุศล ชอบทำบุญอยู่เสมอ ๆ ด้วยผลบุญกุศลที่พ่อได้ทำไว้ เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ และบุญกุศลใดที่ลูก ๆ ได้ทำไว้ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของพ่อ จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

จากลูก.

ความสุขปีใหม่

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้รู้สึกจิตใจสบายขึ้นเพราะย่างเข้าสู่วันปีใหม่ เห็นท่านสาธุชนทั้งหลายได้บำเพ็ญกุศลมากมายด้วยกัน เลยทำให้รู้สึกสบายใจ ความสบายที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่ว่าจะปรารภถึงวันปีใหม่ แต่ปรารภถึงบุญกุศลที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติกันเท่านั้น เพราะวันเดือนปีใหม่ไม่ได้ทำให้เราเป็นสุขอย่างแท้จริง หลาย ๆ ท่านอาจจะตื่นเต้นหรืออาจจะรู้สึกว่า เมื่อย่างเข้าสู่วันปีใหม่แต่ละปีนี้คล้าย ๆ กับชีวิตได้หลุดพ้นจากเครื่องจองจำอะไรทำนองนั้น และก็เกิดความรู้สึกปีติปราโมทย์ในการที่เราได้พ้นจากภาวะเช่นนั้นมา

อันที่จริงแล้วชีวิตของคนนี้ถ้าตราบใดยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็จะหาความสุขความสบายไม่ได้ เพราะความเป็น

อยู่ของชีวิตนั้นเป็นทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า "กิจฺฉํ มจฺจาน ชีวิตํ" ชีวิตที่เป็นอยู่นี้เป็นอยู่ได้ยากอย่างยิ่ง ที่เป็นอยู่ได้ยากก็เพราะชีวิตนี้เป็นทุกข์มาก จะต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ จะต้องประสบต่ออนิฏฐารมณ์อย่างหนึ่ง ทั้งชีวิตของเราเองนั้นยังตกไปเป็นทาสของความแก่ ความเจ็บ ความตาย และบางครั้งอาจจะต้องเศร้าโศกเสียใจ เมื่อสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักไป แสดงให้เห็นว่าความเป็นอยู่ของชีวิตในลักษณะเช่นนี้มิใช่เป็นความผาสุก

ปัญหาจึงอยู่ที่ว่า เราจะดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะเป็นสุข

ความเป็นอยู่ของชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขได้นั้น ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้เรามีชีวิตอยู่ด้วยการทำบุญ ในปีพุทธศักราชใหม่นี้ถ้าท่านทั้งหลายปรารถนาความสุขก็จะต้องทำบุญ ทำไมจึงต้องทำบุญ ที่ทำบุญนี้ก็เพราะว่าบุญนั้นเป็น ชื่อของ ความสุข อย่างหนึ่งและก็ บุญนั้นนำความสุขมาให้แก่เรา พระพุทธองค์ ตรัสว่า "สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย" แปลว่า "ความสะสมขึ้นแห่งบุญนำ

มาซึ่งความสุข" นี้เป็นพุทธวจนะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่าการทำบุญหรือทำความดีนั้นทำให้จิตใจเป็นสุขจริง ๆ ผู้ที่ประกอบคุณงามความดีแล้วใจสบาย เราจะมีชีวิตอยู่ในภาวะเช่นใดก็ตาม ถ้าใช้ชีวิตเพื่อการ ทำบุญ นั้นแหละ เป็น ทางหนึ่ง ที่เรา จะได้ ความสุขอย่างแท้จริง ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยการทำบาปแล้ว ความเป็นอยู่ของบุคคลนั้นก็จะอยู่อย่างเป็นทุกข์ แม้จะมีคนส่ง ส.ค.ส. มาให้มากเท่าไรก็ไม่สามารถที่จะประสบต่อความสุขได้ การทำบุญจึงเป็นทางหนึ่งที่นำมาซึ่งความผาสุก

เมื่อพูดอย่างนี้บางท่านอาจจะคิดว่าจะสุขได้อย่างไรในเมื่อการทำบุญนี้จะต้องอยู่ในฐานะเป็นผู้เสียสละ การเสียสละนั้นไม่ใช่เป็นความสุขเลย จะเป็นการเสียสละกำลังกาย กำลังใจหรือกำลังทรัพย์ก็ตาม

อันนี้เป็นความจริง ถ้าเรามองดูเผิน ๆ ก็จะเห็นว่าผู้ที่เสียสละนั้นเป็นผู้ที่มีความทุกข์อย่างที่สุด ไม่ใช่เป็นผู้ที่มีความสุข แต่ถ้ามองให้ลึกซึ้งลงไปแล้วจะเห็นว่าผู้ที่เสียสละนั้นแหละเป็นผู้มีความสุขที่สุดตรงที่ว่าได้เสียสละ มี

ความสุขตรงที่ได้สร้างคุณงามความดีหรือได้สร้างประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้น การเสียสละกำลังกายเพื่อบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์อย่างใด อย่างหนึ่งให้ สำเร็จ และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อื่น ก็ชื่อว่าได้ทำบุญเพราะใช้กำลังกายไปช่วยเหลือ จะเป็นการสาธารณะประโยชน์ด้านใดด้านหนึ่งก็ตาม เช่น ตัดถนนหนทาง ขุดบ่อน้ำก่อสร้าง หรือช่วย ขวนขวาย บำเพ็ญกิจอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี กิจทั้งหลายเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องอาศัยการกระทำทางกายทั้งนั้น จริงอยู่ คนที่กระทำทางกายอาจจะเหน็ดเหนื่อยกาย อาจจะเมื่อยล้า อาจจะต้องลำบากจากการตากแดดตากฝน ตากลม แต่เมื่อนึกถึง การ กระทำ เช่นนั้น แล้ว จิตใจ สบาย เป็นสุข ด้วยการกระทำเช่นนั้น แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้เสียสละกำลังกายเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ สาธารณะนั้น ย่อมมี ชีวิต อยู่อย่างเป็นสุข คือ เกิดความสุขใจ แม้จะลำบากกาย แต่ว่าใจสบาย ระหว่างกายกับใจท่านทั้งหลายลองเลือกกันว่าเราจะอยู่อย่างลำบากกายเพื่อสบายใจ หรือจะอยู่อย่างสบายกายแต่ว่าลำบากใจดี

ทั้งสองลักษณะนี้เราจะต้องเลือกเอาว่าขอให้เราอยู่อย่างลำบากกายเพื่อสบายใจดีกว่า เพราะว่าความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นที่ใจ เรื่องของกายนั้นเป็นเรื่องของรูปธรรมเป็นอพยากต คือ เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ แม้ว่าบางครั้งร่างกายจะลำบากตรากตรำ แต่ว่าเมื่อจิตใจมีความสุขก็น่าจะแสวงหาความสุขทางใจ คนส่วนมากจึงมุ่งแสวงหาความสุขทางใจมากกว่า แม้กายลำบากก็ยอม นี่แสดงให้เห็นว่าแม้เราจะลำบากกายก็ตาม แต่เมื่อนึกถึงความลำบากกายที่ประกอบคุณงามความดีแล้ว ก็ทำให้ จิตใจของเรานี้เป็นสุขขึ้นมาได้ และเมื่อจิตใจเป็นสุขแล้วก็มีส่วนที่ จะไป ช่วย เสริมสร้าง กำลังกายที่ สูญเสียไปให้ กลับคืนมา แม้จะอ่อนเปลี้ยเพลียแรงก็เกิดความกระชุ่มกระชวย มีกำลังวังชาที่จะประกอบคุณงามความดีต่อไป ทั้งนี้ก็ด้วยอำนาจของกำลังใจนั่นเอง ได้มีส่วนช่วยสนับสนุน เพราะคนเรานั้นถ้าหากว่าทำอะไรโดยปราศจากกำลังใจแล้ว การกระทำเช่นนั้นจะสำเร็จด้วยดีไม่ได้ หากว่ามีจิตใจอ่อนแอพ่ายแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอันว่าพ่าย-

แพ้กันไปหมด แต่ถ้าหากว่าร่างกายนี้พ่ายแพ้ แต่จิตใจยังไม่แพ้ เราก็ยังมีหวังที่จะเอาชนะได้

การ บำเพ็ญ ประโยชน์ ด้วย ความ ลำบาก กาย จึง ดูเหมือนหนึ่งไม่มีความสุข แต่แท้ที่จริงแล้วก็มีความสุข แม้ว่าบางครั้งเราจะบำเพ็ญประโยชน์ทางจิตใจ เราจะต้องเอาใจจดจ่อ ห่วงใยคนโน้นคนนี้จนกระทั่งเกิดความทุกข์ขึ้น เช่นห่วงใยในสังคมมนุษย์ ห่วงใยในพระศาสนาก็ตาม ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นในบางขณะ เกิดขึ้นจากความกังวลใจว่า ทำอย่างไรจึงจะเป็นอย่างนั้น ทำอย่างไรจึงจะเป็นอย่างนี้ เราจะรู้สึกว่าเป็นทุกข์เหลือเกิน ยิ่งเราห่วงใยคนอื่นมากขึ้นเท่าไร ก็จะต้องเป็นทุกข์เพราะคนอื่นมากขึ้นเท่านั้น แต่ความห่วงใยด้วยความทุกข์อย่างนี้แหละ เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เราต้องคิดขวนขวายบำเพ็ญกิจอย่างใด อย่างหนึ่งให้เกิดขึ้น เพื่อที่จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่น การที่เราใช้กำลังใจในการนึกคิด เพื่อทำความเจริญให้เกิดขึ้นหรือประกอบคุณงามความดีก็ตาม แม้ว่าบางครั้งจะเกิดความกังวลใจ แต่ผลที่ปรากฏเกิดขึ้นเช่นนั้นมันทำให้เราสุขใจ เมื่อสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราคำนึงบ่อย ๆ นั้นได้บรรลุถึงซึ่ง

ความสุขและความเจริญ ก็ทำให้เรานี้เป็นสุขใจขึ้น เหมือนกับท่านทั้งหลายที่มีความห่วงใยในการ บำเพ็ญกุศล อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วท่านก็ช่วยขวนขวายในการบำเพ็ญนั้นจนลุล่วงไปด้วยดี ท่านก็มีความสุขได้เหมือนกัน

จริงอยู่การที่เรานึกถึงห่วงใยในสิ่งอื่น ซึ่งเป็น ส่วนรวมมาก ๆ ก่อให้เกิดความทุกข์ในใจอย่างยิ่ง เพราะว่าผู้ที่มีความห่วงใยในส่วนใหญ่ ๆ จะห่วงใยในประเทศชาติ ห่วงใยในศาสนา ห่วงใยในสังคมมนุษย์ทั่วไปก็ตาม ผู้ที่มีความห่วงใยนั้นบางครั้งก็ต้องเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ตรงที่ว่าจะต้องเกิดความกังวลใจและเมื่อได้เห็นความเสื่อมก็ย่อมจะไม่สบายใจ แต่เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความรู้สึกห่วงใยแล้วก็ขวนขวายในการ ช่วยเหลือ ให้พ้นจาก ภาวะคือความเสื่อม เราได้ทุ่มเทกำลังความคิดกำลังใจไปช่วยเหลือก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราได้ทำประโยชน์ และจะเกิดความสุขใจเมื่อนึกถึงการทำอย่างนี้ทุก ๆ ครั้ง

การทำบุญโดยที่เราไม่ต้องสูญเสียอะไรเลยนั้น ในพระศาสนาก็มีอยู่ เพียงแต่ว่าเราตั้งใจอนุโมทนาในบุญหรือคุณงามความดีกับท่านผู้อื่น ก็สำเร็จเป็นบุญได้ หรือแม้ว่า

เราจะไม่มีกำลังกาย เราจะไม่มีกำลังทรัพย์ แต่เราก็มีกำลังใจ ที่ว่ามีกำลังใจนั้นคือเรามีจิตใจที่จะประกอบคุณงามความดี นอกจากจะมีจิตใจที่ประกอบคุณงามความดีแล้ว เรายังมีจิตใจอนุโมทนาต่อผู้ที่ประพฤติ คุณงามความดี เหล่านั้นด้วย

ใครก็ตามที่ได้ทำประโยชน์ ได้กระทำกุศลให้เกิดขึ้นแก่สาธารณะ แก่พระศาสนา ใครก็ตามที่เขาเสียสละเพื่อชาติ เพื่อศาสนา เราได้ทราบคุณงามความดีของท่านเหล่านั้นแล้ว เราก็ตั้งจิตอนุโมทนาในคุณงามความดีที่เขาได้บำเพ็ญ ทั้งยังเป็นผู้มีส่วนสนับสนุนให้กำลังใจแก่บุคคลเหล่านั้น ก็สำเร็จเป็นบุญเป็นกุศลเหมือนกัน เพราะการตั้งจิตไว้ชอบเช่นนี้ย่อมจะ อำนวย ประโยชน์คือ ความสุข แก่บุคคลที่ตั้งจิตไว้เช่นนั้นด้วย

คนที่ ตั้งจิต ไว้ ชอบ ด้วยการ อนุโมทนาบุญ ในท่านผู้อื่น หรือตั้งจิตอนุโมทนาในการประกอบคุณงามความดีของท่านผู้อื่นก็เป็นทางหนึ่งนำมาซึ่งความสุข และนั่นแหละคือบุญอันแท้จริงในพระศาสนาด้วย เพราะการบำเพ็ญบุญ

คือการทำใจของเราให้ผ่องใส เมื่อใจผ่องใสแล้ว ใจก็ต้องเป็นสุข นี่เป็นวิธีการอันหนึ่งที่จะสร้างความสุขสบายใจขึ้น

ฉะนั้นการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความสบายใจในชีวิตประจำวันของเรานี้ ยังมีอีกทางหนึ่งคือทำใจให้สบายหรือคิดทำบุญ การคิดทำบุญบ่อย ๆ แม้เราจะไม่ได้ทำ ก็ทำให้ใจเป็นสุขขึ้นได้ ขอให้ท่านสาธุชนแต่ละท่านช่วยกันคิดอยู่เสมอ ๆ แม้เราจะไม่ได้ทำด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ ก็ขอให้ทำด้วยกำลังใจก็ยังดี

มีหลาย ๆ ท่านด้วยกันมาปรารภบอกว่า "**แหมสตางค์มีน้อย อยากจะช่วยสร้างวิทยาลัยจิตภาวันนี้ให้เสร็จภายในปีสองปีนี้ เพราะเห็นประโยชน์และศรัทธามากเหลือเกิน แต่ก็ไม่สามารถที่จะช่วยได้ หรือจะเอากำลังกายมาช่วยก็ไม่สามารถที่จะช่วยได้**" อาตมาก็เคยตอบไปหลายครั้งด้วยกัน บอกว่าถึงจะไม่มีกำลังกายและกำลังทรัพย์ก็ขอให้ส่งกำลังใจไปช่วยบ้างก็แล้วกัน อย่างน้อยที่สุดก็เอาใจมาช่วยเหลือกัน การที่เอาใจช่วยเหลือกันเพื่อพระศาสนาหรือส่วนรวมนั้นก็ยังเป็นความดี อย่างน้อยที่สุดเมื่ออาตมาได้ทราบว่าหลายท่านได้ให้กำลังใจ ได้เอา

ใจช่วยเหลือ ก็ยังมีกำลังใจในการที่จะประกอบศาสนกิจเช่นนี้ต่อไป ดีกว่าที่จะไม่ได้เอาใจใส่เสียเลย

เพราะฉะนั้นแม้ว่าจะไม่ได้ช่วยเหลืออะไรทั้งหมด ก็ขอให้ส่งกำลังใจมาช่วยเหลือกัน งานของศาสนาก็คงจะสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และอันนี้ก็เป็นทางหนึ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสบายใจและท่านผู้นึกคิดก็สบายใจด้วยเช่นกัน

วันนี้รายการสบายใจก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอให้ท่านผู้ฟังทุกท่านจงประสบต่อความสุขใจตลอดปีใหม่นี้โดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

การอยู่ในประเทศอันสมควร

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้จะขอพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับปเทส หรือพูดตามภาษาไทย ๆ ก็คือประเทศ ถ้าพูดถึงเรื่องของปเทสแล้ว มีสาธุชนหลาย ๆ ท่านด้วยกันตั้งเป็นปัญหาถามอยู่เสมอ ๆ ว่าในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชน เกิดมาเป็นคนไทย นับถือพระพุทธศาสนาอย่างนี้ รู้สึกว่าเป็นโชคดีมาก แต่ก็เป็นที่น่าห่วงใยอยู่อย่างหนึ่งว่า เมื่อชีวิตของเราตายจากโลกนี้ไปแล้ว จะต้องเกิดใหม่ในโลกหน้า ไม่ทราบว่าจะได้เกิดในประเทศไทย เป็นคนไทยหรือไม่ และจะได้พบพระพุทธศาสนา เป็นพุทธศาสนิกชนอีกหรือไม่ เป็นปัญหาที่สงสัยกันอยู่เป็นประจำ

อาตมาเคยตอบแก่ท่านสาธุชนที่มีความสงสัยมีความวิตกกังวลไปว่าจะไม่ได้พบพระพุทธศาสนา จะไม่ได้เกิด

ในประเทศไทย เกรงว่าจะไปเกิดในประเทศอื่นและจะไม่มีความผาสุกเท่าที่ควร ข้อนี้เป็นความจริง ทำไมคนไทยจึงมีความรู้สึกพอใจในประเทศของตน และมีความรักในประเทศของตน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเหตุว่าประเทศไทยมีอะไรดี ๆ หลาย ๆ อย่างที่ควรแก่การศึกษา ฉะนั้นในวันนี้จึงได้นำถึง เรื่องของ ประเทศ มาพูดกับ สาธุชน ในแง่ ของศาสนา เพราะว่าอันนี้เป็นพุทธวจนะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้เกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่ ชีวิตของเรานี้จะอยู่ในที่ใดที่หนึ่งก็ตาม หรือจะอยู่ในประเทศใดประเทศหนึ่งก็ตาม ในประเทศนั้นจะต้องสมบูรณ์ด้วยสิ่ง ๕ อย่างจึงจะเป็นประเทศที่ควรอยู่

ข้อนี้นักปราชญ์ท่านกล่าวว่า เศรษฐี นักปราชญ์ พระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม แม่น้ำ แพทย์ ๕ อย่างนี้ไม่มีในที่ใด ไม่ควรอยู่ในที่นั้นให้ข้ามวันเลย

นี่เป็นธรรมภาษิตที่ชี้ให้เห็นว่าเราจะอยู่ในประเทศใดก็ตาม ถ้าไม่มีสิ่งทั้ง ๕ นี้แล้วไม่ควรจะค้างในประเทศนั้นให้ข้ามวันข้ามคืนต้องรีบออกจากประเทศนั้นทันที สถานที่นั้นไม่ควรเป็นที่อยู่ของเราเสียแล้ว

ข้อ ๑ ก็คือ**เศรษฐี** เศรษฐีในที่นี้หมายถึงคฤหบดี หรือผู้ที่มีเงินมีทองมาก เราเรียกท่านผู้นั้นว่าเศรษฐี

ข้อที่ ๒ คือ **นักปราชญ์** ในที่นี้คือผู้ที่มีสติปัญญามาก

ข้อที่ ๓ ก็คือ **พระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม** ได้แก่องค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงไว้ซึ่งทศพิธราชธรรมนั่นเอง

ข้อ ๔ **แม่น้ำ** ก็คือแม่น้ำลำธารต่าง ๆ ทั่ว ๆ ไป

ข้อ ๕ **แพทย์**ในที่นี้คือผู้ที่บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ท่านบอกว่าถ้าเราไปอยู่ในประเทศใด ขาดสิ่งทั้ง ๕ นี้แล้ว ไม่ควรอยู่ในประเทศนั้นนาน ข้อนี้เพราะอะไร เพราะเหตุว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ อำนวยประโยชน์สุขให้แก่ประเทศ สร้างความเจริญให้แก่ประเทศนั้น ๆ ประเทศใดมีเศรษฐี มีนักปราชญ์ มีพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม มีแม่น้ำ มีแพทย์ ประเทศนั้นก็มีทางไปสู่ความเจริญ ประเทศนั้นก็น่าอยู่

ที่น่าอยู่นี้เพราะอะไร

เพราะเหตุว่าเมื่อเมืองใดมีเศรษฐีมาก มีคนมีฐานะ

ดีมาก เมืองนั้นก็เป็นเมืองที่สงบ เป็นเมืองที่ไม่ค่อยจะมีโจรผู้ร้ายเท่าใดนัก

นักปราชญ์ก็คือผู้รู้สิ่งต่าง ๆ ทั่ว ๆ ไป เราก็เรียกว่า เป็นนักปราชญ์ได้ ฉะนั้นประเทศใดที่มีนักปราชญ์มาก ประเทศนั้นเป็นประเทศที่น่าอยู่

และที่สำคัญ ที่สุดก็คือ พระเจ้า แผ่นดิน ผู้ทรงธรรม หรือองค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงธรรม ประเทศใดขาดพระเจ้าแผ่นดินหรือพระมหากษัตริย์ผู้ทรงธรรมเป็นประมุขก็ไม่ต่างอะไรกับบ้านที่ขาดพ่อขาดแม่มาเป็นผู้ปกครองหรือให้ความอบอุ่นแก่ลูก ๆ ซึ่งเรื่องนี้อาตมาเคยพูดหลายครั้งด้วยกัน ถ้าบ้านใดขาดพ่อบ้านแม่บ้านที่ดี บ้านนั้นก็ไม่น่าอยู่ ประเทศใดขาดพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงธรรม ประเทศนั้นก็ไม่น่าอยู่

เพราะ ฉะนั้น พระเจ้า แผ่นดิน จึงนับว่า สำคัญ มาก สำหรับความเป็นอยู่ของประชาชน

แม่น้ำนี้หมายถึงน้ำที่จะใช้ในการ เพาะปลูกในการบริโภค ในการอาบ ในการทำความสะอาดต่าง ๆ

และก็แพทย์คือผู้ที่คอยบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนต่อชีวิตของเราให้หายไป

ประเทศใดถ้าประกอบด้วยสิ่งทั้ง ๕ สิ่ง คือมีเศรษฐี มีนักปราชญ์และก็มีพระมหากษัตริย์ผู้ทรงธรรม มีแม่น้ำสำหรับถ่ายเท สำหรับทำการเกษตร เพาะปลูก มีแพทย์คอยบำบัดเมื่อยามป่วย ในประเทศที่พร้อมด้วยสิ่งทั้ง ๕ สิ่งอย่างนี้เป็นประเทศที่น่าอยู่

หวนมานึกถึงประเทศเรา ประเทศไทยถึงพร้อมด้วย ๕ สิ่งนี้หรือไม่ ถ้าพูดถึงเศรษฐี คนมีสตางค์ก็นับว่าคนไทยก็เป็นหนึ่งในโลกเหมือนกัน เพราะคนไทยก็ไม่ยากจนจนเกินไปนัก พอมีเศรษฐี ส่วนนักปราชญ์ของเราก็มีมาก ท่านผู้รู้ที่เป็นปราชญ์ของสาขาแต่ละวิชาการต่าง ๆ ก็มีอยู่โดยทั่วไปรวมทั้งนักปราชญ์ทางศาสนาเราก็มีอยู่ และประการต่อไปก็คือพระเจ้าแผ่นดิน คนไทยมีองค์พระมหากษัตริย์เป็นพระประมุขเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งทศพิธราชธรรมประเทศไทยมีอยู่ ประเทศเราจึงเป็นประเทศที่น่าอยู่มาก เพราะมีพระมหากษัตริย์ให้ความอบอุ่น ประการที่ ๔ ก็คือแม่น้ำ แม่น้ำนี้สำคัญ เพราะว่าจำเป็นจะต้องใช้เพาะปลูกพืชไร่ต่าง ๆ แพทย์ก็มีความสำคัญ เพราะว่าแพทย์นี้คอยบำบัดโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่บุคคล ถ้าประเทศใด

หรือที่ใดขาดแพทย์ ขาดน้ำ ขาดพระมหากษัตริย์ซึ่งเป็นพระประมุข ขาดนักปราชญ์คอยชี้แจงโดยถูกต้องแล้ว หรือขาดเศรษฐีที่จะช่วยทำนุบำรุงแล้ว ประเทศนั้นก็เป็นประเทศที่ไม่น่าอยู่

เมืองไทยเรามีพร้อมหมดทั้ง ๕ อย่าง เมืองไทยจึงเป็นเมืองที่น่าอยู่ ฉะนั้นใครก็ตามที่มาสู่ประเทศไทยเราก็มักจะมีความรู้สึกพอใจเป็นอย่างมากทีเดียว ว่าเรานี้อยู่กันอย่างเป็นสุขสงบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรารถนาของสัตว์ทุกจำพวกทุกทวีปย่อมมีความปรารถนาอย่างนี้

พระพุทธศาสนาของเรานั้นมีสิ่งทั้ง ๕ สิ่งนี้พร้อมมูลอยู่แล้ว ท่านสาธุชนผู้ที่มีความสงสัยว่าจะได้เกิดเป็นพุทธศาสนิกอีกหรือไม่ ก็ขอให้เข้าใจได้ว่าคงจะต้องได้แน่นอน คือถ้าเราประกอบแต่การบุญการกุศลอยู่เสมอ ๆ และก็ตั้งจิตอธิษฐานอย่างแรงกล้า สิ่งใดก็ตามที่เราอธิษฐานขอ สิ่งนั้นย่อมสำเร็จ สำเร็จได้ด้วยอะไร สำเร็จได้ด้วยบุญ เราอยู่ในประเทศที่มีเศรษฐีมีนักปราชญ์ มีพระเจ้าแผ่นดิน มีแม่น้ำลำคลอง มี

แพทย์คอยบำบัดโรค เท่านี้เราก็พอใจแล้ว ก็จัดว่าเมืองไทยเป็นเมืองสวรรค์ได้เหมือนกัน

ฉะนั้นประเทศที่ถึงพร้อม ด้วยสิ่ง ทั้งหลาย เหล่า นี้ เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง แต่บุคคลจะถึงพร้อมในสิ่งทั้ง ๕ สิ่งได้ ก็จำเป็นจะต้องอาศัยกำลังคน อาศัยประชาชนช่วยเหลือกัน จึงจะสามารถดำเนินกิจการต่าง ๆ นี้ไปได้

ฉะนั้นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาในประเทศไทยเรา ที่สาธุชนทั้งหลายสนใจส่วนมากนั้น ก็ควรที่จะพยายามช่วยกันทำนุบำรุงไว้ การเผยแพร่ก็จะเจริญมากยิ่งขึ้นต่อไป และจะยังความสงบสุขให้เกิด ขึ้นแก่ สังคมมนุษย์อย่าง กว้างขวางอีกด้วย การที่จะปรารถนาสิ่งใดซึ่งเป็นคุณงามความดีสำเร็จได้นั้น ก็ต้องอาศัยบุญกุศลที่ตนเองกระทำแล้วทั้งสิ้น

ฉะนั้น การทำบุญทุกครั้งขอท่านสาธุชนพึงตั้งจิตปรารถนาว่าขอให้เรานี้เกิดเป็นคนไทย ได้นับถือพระ-พุทธศาสนา มีพระมหากษัตริย์เป็นพระประมุข และขอให้เกิดในที่ ไม่ทุรกันดาร ที่ไม่ขาดแคลนแพทย์ ซึ่งควรจะทำบุญเข้าไว้และ สิ่งที่ท่านทั้งหลายตั้งใจใน ขณะ ที่ ทำบุญ

อธิษฐานนั้นก็คงจะทำให้ชาติของเรา ศาสนาของเรา องค์พระมหากษัตริย์ของเรา มั่นคงสถิตย์สถาพรอยู่ในโลกตราบไปชั่วกาลนาน ซึ่งเป็นสิ่งที่สาธุชนควรตั้งจิตปรารถนาโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน เพราะว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ เป็นสิ่งที่ดีที่ควรจะได้มีไว้เป็นสมบัติโดยทั่วกันแล้วเราก็จะ ประสบ ต่อความสุขความเจริญได้

สำหรับใน วันนี้เวลา ของรายการ สบาย ใจก็ พอสมควรแก่เวลา จะต้องขอจากท่านผู้ฟังในวันนี้ไปแต่เพียงนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงประสบต่อความสุขและความสบายใจโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

คุณค่าของความอดทน

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้ก็พบกันอีกในรายการสบายใจ ซึ่งจะได้เสนอ หลักธรรม ในทางพระพุทธ ศาสนาแก่ ท่านผู้ฟังอีกสักเรื่องหนึ่ง เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตของเราในปัจจุบันนี้มีอยู่อย่างหนึ่งที่ทำให้เราต้องเป็นทุกข์ใจบ่อยๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเช่นนี้เราก็หลีกเลี่ยงกันไม่พ้น คือเรื่องที่เราจะต้องกระทบกับคำกล่าวร้าย คำล่วงเกินจากผู้อื่นอยู่บ่อย ๆ และเมื่อเกิดกระทบกับคำกล่าวร้ายคำล่วงเกินจากผู้อื่นบ่อย ๆ เช่นนี้ก็ทำให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาได้ เช่นถูกนินทาว่าร้าย ถูกให้ร้ายป้ายสีโดยไม่เป็นความจริง ตลอดจนเราถูกล่วงเกินด้วยคำหยาบคาย หรือคำกระแทกแดกดันจากบุคคลอื่น

คำพูดที่บุคคลอื่นได้ส่งมาให้แก่เราเช่นนี้ บางครั้งก็ทำให้จิตใจเกิดความเป็นทุกข์ขึ้น และก็จะรู้สึก

ไม่สบายใจหลายอย่าง เมื่อได้กระทบกับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ขึ้นมาเราจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไรบ้าง เพื่อเกิดความสบายใจในเมื่อกระทบกับอนิฏฐารมณ์

เรื่องเหล่านี้มี หลักปฏิบัติอยู่ว่า เราจะต้อง คำนึงถึงธรรมดาของโลกไว้อย่างหนึ่งคือ **เมื่อที่ใดมีมนุษย์ในสังคมเป็นคนทุศีลด้วยแล้ว** เราจะหลีกเลี่ยงจากการกระทบ**กระทั่งเช่นนี้ไม่ได้** เพราะมนุษย์ทุกคนมีปาก พูดภาษามนุษย์ได้ ถ้าหากว่าผู้ที่มีศีลมีปากเราก็ไม่ต้องหนักใจจากการ ที่เราจะได้ กระทบกับ เสียงที่ไม่ดี หรือ วาจา ทุจริตของบุคคลเช่นนั้น ถ้าในสังคมมนุษย์ใดมีคนทุศีลมาก เราก็ต้องกระทบกับอนิฏฐารมณ์คือเสียงที่ไม่ดีอย่างนี้บ่อย ๆ

พระ สัมมาสัม พุทธเจ้าเอง ซึ่งเป็น พระบรม ศาสดา บำเพ็ญบารมีธรรมมาอย่างอเนกอนันต์ ท่านก็หาได้หลีกเลี่ยงคำกล่าว ร้ายเช่นนี้ได้ไม่ เราจะศึกษาได้จาก ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ว่าในสมัยที่พระพุทธองค์ได้ประกาศพระศาสนาอยู่ ได้มีพวกเดียรถีย์ที่เสื่อมจากลาภสักการะพากันให้ร้ายป้ายสี พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากมายหลายอย่างด้วยกัน ได้ดำเนินตนเป็นปฏิปักษ์ด้วยการให้ร้ายป้ายสี

นานา ประการหรือได้ให้ร้าย พระสัมมา สัมพุทธเจ้า ในเรื่องต่าง ๆ สาระพัด ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่าเดียรถีย์เหล่านั้นได้เสียประโยชน์คือลาภสักการะไป จึงได้เกิดความรู้สึกเคียดแค้นต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาก จิตของเดียรถีย์เหล่านั้นก็มากไปด้วยริษยาอาฆาต ฉะนั้นจึงหาทางที่จะทำให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้เสื่อมเสีย ก็มีทางเดียวเท่านั้นก็คือสร้างข่าวเพราะมีอาวุธอยู่อย่างเดียวเท่านั้นคือปาก จึงใช้อาวุธคือปากนี่แหละคอยทิ่มแทงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา พระโคดมไม่ดีอย่างนั้น พระโคดมไม่ดีอย่างนี้ การกระทำของพระโคดมนั้นเพื่ออย่างนั้น การกระทำของพระโคดมเพื่ออย่างนี้ ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะก่อให้เกิดความวุ่นวายความลังเลใจแก่ท่านสาธุชนส่วนใหญ่ ด้วยอำนาจของจิต ที่มากไปด้วยริษยา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็หาได้หลีกเลี่ยงพ้นไม่ทั้ง ๆ ที่พระพุทธองค์เป็นผู้ที่แสนจะบริสุทธิ์ เป็นผู้ที่เราเรียกกันว่าเป็นปาปมุต เป็นผู้พ้นจากบาป เพราะพระอริยเจ้านั้นท่านไม่ทำบาป ยังถูกกล่าวร้ายป้ายสีต่าง ๆ นานายิ่งเมื่อมานึกถึงในสมัย ที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถูกนางมาคันทิยาจ้างคนไปยืนด่าตามข้างถนน เพราะเธอไม่สมหวัง

ในความรักพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็อดทนอดกลั้นต่อคำกล่าวร้ายของนางมาคันธิยาเช่นนั้น

ทำไมพระอริยะเจ้า ท่านจึงไม่หวั่นไหว เป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษา

ที่ท่านไม่หวั่นไหว ก็เพราะว่า

ประการที่หนึ่ง ท่านไม่มีอกุศลจิต อันใดจะไปหวั่นไหวด้วยอำนาจของอนิฏฐารมณ์เช่นนั้น

ประการที่สอง ท่านเป็นผู้เข้าใจในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริง คือท่านเข้าใจว่าคำพูดเช่นนี้เกิดจากคนทุศีล เมื่อเกิดขึ้นจากคนทุศีลท่านก็รู้ทันทีว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี และด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้ทุศีลเช่นนี้เอง ทำให้บุคคลเหล่านี้ต้องกล่าวร้าย ต้องให้ร้ายต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ถึงแม้จะมีปากก็ใช้ปากไปในทางที่ผิด ๆ เพราะฉะนั้นท่านจึงได้ตรัสสอนแก่ พระสงฆ์ไว้ถึงวิธีการที่จะพึงปฏิบัติต่อบุคคลเช่นนี้อย่างไรวิธีปฏิบัตินั้นก็คือจะต้องใช้ความอดกลั้นหรือความอดทนนั่นเอง

ท่านตรัสว่า "**เราจะอดกลั้นซึ่งคำล่วงเกินเหมือนช้างในสงครามผู้ทนลูกศรอันตกไปจากแล่ง ด้วยเหตุว่าหมู่ชนเป็นอันมากเป็นคนทุศีล**"

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้เราอดกลั้นอดทนเหมือนกับช้างเข้าสู่สงคราม ทนต่อลูกศร เพราะสังคมส่วนใหญ่ส่วนมากเป็นคนทุศีล ชีวิตของเราที่เกิดขึ้นมาในโลกและยิ่งผู้ที่จะต้องเข้าสู่สังคมส่วนใหญ่แล้วจะต้องทำตนเหมือนหนึ่งเป็นช้างและไม่ใช่ว่าเป็นช้างธรรมดา ที่จะต้องอยู่กันเฉพาะที่ในโรงช้างเท่านั้น แต่เป็นช้างที่จะต้องเข้าสู่สนามรบ ธรรมดาช้างที่เข้าสู่สนามรบนั้นก็ย่อมจะต้องถูกลูกศรที่ยิงมาจากศัตรูมากมายด้วยกัน

ช้างที่เข้าสู่สงครามจะต้องใช้ความอดทนอย่างมากต่อความเจ็บปวดที่พุ่งเข้ามาแต่ละทิศแต่ละทาง ข้อนี้ฉันใด ชีวิตของเราที่ดำรงอยู่ในสังคมนี้ก็เหมือนกัน เราจะต้องอดทนต่อหอกคือปากที่พุ่งมาจากทิศต่าง ๆ ของบุคคลผู้ทุศีล บางครั้งอาจจะก่อให้เกิดความทุกข์ใจเกิดความไม่สบายใจจากคำพูดเช่นนั้น ก็ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น เพราะว่าความอดทนอดกลั้นที่เป็นขันติธรรมเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นไว้ในจิตแล้ว ก็ทำให้เรานี้ไม่เกิดความหวั่นไหวในทุกข์ที่เกิดขึ้นจากคำล่วงเกินเหล่านั้นได้ อานิสงส์ที่เราได้จากการที่เราใช้ความอดทนต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้นั้นมีอยู่มากมายเหลือเกิน

พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์แห่งขันติธรรม คือความอดทนไว้ว่ามีอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ

ประการที่ ๑ ท่านตรัสว่า **ผู้มีขันติย่อมเป็นที่ชอบใจรักใคร่ของชนเป็นอันมาก** หมายความว่าเรามีความอดทนแล้วความอดทน ความอดกลั้นเช่นนี้แหละย่อมจะทำให้คนอื่น ๆ จำนวนมากเกิดความรักใคร่

ประการที่ ๒ **จะเป็นผู้ที่ไม่มากไปด้วยเวร** คือไม่มีเวรไม่มีภัยกับใคร เพราะคนที่ขาดความอดทนนั้นย่อมจะเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ต้องตอบสนอง เมื่อมีการตอบสนองไปก็เป็นการก่อเวร เมื่อก่อเวรก็ต้องสืบเนื่องกันไปอย่างนี้ชาติแล้วชาติเล่าไม่มีที่สิ้นสุด เป็นศัตรูกันชาตินี้แล้ว บางทีจะต้องไปเป็นศัตรูกันในชาติหน้าต่อไปอีก ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูให้ยืดเยื้อยาวนานในวัฏฏสงสาร ซึ่งย่อมจะไม่มีประโยชน์อันใด ผู้ที่มีขันติธรรมจึงไม่ก่อเวร เมื่อไม่ก่อเวรก็เป็นผู้ที่ไม่มากไปด้วยเวรนี้ เป็นอานิสงส์จากการที่เราใช้ขันติธรรม

ประการที่ ๓ **ไม่เป็นผู้หลงทำกาลกิริยาตาย** คือผู้ที่มีความอดทนนี้เวลาตายก็ไม่หลง แม้ความทุกข์ที่เกิดขึ้น

ด้วยอำนาจแห่งเวทนา หรือจะต้องอดทนต่ออะไร ๆ ทั้งหมดที่เราไม่พอใจก็ตาม เมื่อมีความอดทนได้ก็ไม่หลงทำกาลกิริยาตายเพราะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

คนเราก่อนตาย ส่วน มาก เป็น คนที่ กำลัง เผชิญต่อทุกข์เวทนาทางกายหรือความเจ็บก่อน เช่นกำลังเจ็บไข้ได้ป่วยหรือกำลังทุกข์เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง และบางครั้งจิตใจหม่นหมองด้วยอำนาจแห่งความทุกข์เหล่านั้นถ้าปล่อยให้ใจหม่นหมอง ไม่มีความอดทนต่อทุกขเวทนาแล้วอาจจะตายอย่างคนที่ขาดสติสัมปชัญญะก็ได้ คนที่ตายโดยไม่มีสติสัมปชัญญะนั้นเรียกว่าตายด้วยความหลง เมื่อตายด้วยความหลงก็ย่อมจะมีคติที่หน้าห่วงใย เพราะคนที่ตายไปด้วยลักษณะดังกล่าวนี้ย่อมจะหาสุคติได้ยากยิ่ง ฉะนั้นจึงต้องระมัดระวังในเรื่องนี้ให้มาก แม้บางครั้ง เราจะ เจ็บป่วยสัก-เพียงใดก็ตาม ก็ขอให้เป็นเรื่องของร่างกายอย่าเอาใจไปเกาะเกี่ยวให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา **ร่างกายนั้นก็มิใช่เป็นของเราเมื่อเรามีอยู่ก็อาศัยใช้ไปเท่านั้นเอง** ทั้งร่างกายนี้เป็นที่เกิดของเชื้อโรคนานาชนิดตั้งร้อยแปด จำพวกพยาธิต่าง ๆ ก็มีอยู่ในร่างกายนี้มากมายด้วยกัน ท่านจึงกล่าวว่าร่างกาย

นี้เป็นรังของโรค เพราะฉะนั้นจึงหลีกเลี่ยงความเจ็บไข้ไม่พ้นเหมือนกับเรามีบ้านก็ต้องเป็นเหยื่อของปลวกของแมลงและก็เป็นเหยื่อของมอดไป จะไปยึดถือว่าบ้านของเรานี้ปลวกกินแล้วและก็ไปนั่งเป็นทุกข์หาได้ไม่ หรือเราจะนั่งเป็นทุกข์ว่าบ้านเรานี้เก่าคร่ำคร่าแล้วหาได้ไม่

ร่างกายนี้ก็เปรียบเหมือนบ้านที่เราอาศัยกันอยู่เพื่อประกอบกรรม มันจะต้องเก่าคร่ำคร่าและก็ตกไปเป็นทาสของพยาธิในบางขณะ เราอย่าไปยึดถือว่านี่เป็นร่างกายของเราหรือนี่เป็นบ้านของเรา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างต้องแตกสลายทั้งสิ้น ไม่ใช่ของเราทั้งนั้น มันเป็นของประจำโลก เมื่อถึงกาลเวลาอันสมควรที่เราจะต้องตายจากโลกนี้ไปแล้ว ร่างกายเหล่านี้เราก็ทิ้งไว้บนพื้นพิภพให้เน่าเปื่อยเป็นปุ๋ยเป็นดินไปในที่สุด ซึ่งเราเองก็ไม่สามารถที่จะนำเอาไปได้

เพราะฉะนั้นบางครั้งเมื่อเจ็บป่วย รู้สึกไม่สบายก็อย่าเอาใจไปจดจ่อเป็นทุกข์เกินไป ให้ถือว่าเป็นเรื่องของร่างกายเท่านั้น ไปยึดถือมาก เราก็เป็นทุกข์มาก จะต้องแยกใจออกจากความยึดถือทางกายทันที เมื่อเราไม่ยึดถือ

จิตใจก็ปลอดโปร่ง ไม่เกิดความกังวลมากนัก ฉะนั้นวิธีที่เราจะสร้างความสบายใจให้เกิดขึ้นในขณะที่เราเจ็บป่วยขึ้นมาก็พึงพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริงว่าเมื่อเรามีร่างกายก็เป็นทุกข์อย่างนี้

นอกจากเราจะได้รับโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนในลักษณะดังกล่าวแล้ว บางครั้งก็หิวกระหาย ความหิวความกระหายก็เป็นโรคอันหนึ่งเหมือนกัน และก็ทำให้เป็นทุกข์เหมือนกัน การมีร่างกายนั้นจึงทำให้เป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาความจริงเช่นนี้ย่อมจะไม่หวั่นไหวเมื่อไม่หวั่นไหว ย่อมมีสติพิจารณากายเป็นอารมณ์และจะเห็นความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความเป็นอันตรายของร่างกายเหล่านั้น จิตก็ไม่เกิดความฟุ้งซ่านเมื่อไม่เกิดความฟุ้งซ่านก็ไม่หลงทำกาลกิริยาตาย

ประการที่ ๔ เมื่อกายของเราแตกทำลายขันธ์เบื้องหน้าแต่มรณะ ย่อมอุบัติในสุคติโลกสวรรค์อย่างหนึ่ง คือคนที่มีขันติธรรมนั้น ตายแล้วได้ขึ้นสวรรค์ ไม่ตกนรก

ประการที่ ๕ ผู้มากไปด้วยขันติธรรม คือความอดทนนี้ย่อมจะเป็นผู้ ไม่มากไปด้วยโทษ คือเราไม่ต้อง

กระทำโทษอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ต้องกระทำผิดอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป

ฉะนั้นการที่เราใช้ขันติธรรม ในขณะกระทบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้มากนั้นย่อมได้รับอานิสงส์มากมายอย่างนี้ อานิสงส์ที่เกิดขึ้นจากความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้จึงเป็นสิ่งที่เราควรจะแสวงหากันบ้าง โดยเพิ่มพูนความอดทนขึ้นไว้ในใจเราก็จะได้รับประโยชน์ คืออานิสงส์เหล่านี้โดยสมบูรณ์ แม้บางขณะเราจะเผลอสติไปด้วยอำนาจแห่งอนิฏฐารมณ์ที่มากระทบบ้างก็ตาม ก็ขอให้เราพยายามฝึกฝนใจไว้และพยายามสร้างความอดทนในใจไว้ให้มาก บางครั้งจะลำบากจะต้องกระทบต่อคำพูดที่ไม่สบอารมณ์ หรือบางครั้งต้องกระทบกับความเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ขอให้ใช้ความอดทน ความอดทนเท่านั้นแหละที่จะทำให้เราได้สำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างได้ และก็ทำให้เราอยู่เป็นสุขอย่างแท้จริง

ความเป็นผู้มีสติ

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้พบกันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้จะได้เสนอหลักธรรม ในทางพระพุทธศาสนา แก่ท่านผู้ฟังต่อจากคราวที่แล้วอีกสักครั้งหนึ่ง เพราะว่ายังพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับเรื่องของสติ ไม่กระจ่างชัดว่าจะเกิดประโยชน์กับชีวิตประจำวันของเราอย่างไรบ้าง

ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเราไว้ว่า ไม่ว่าเราจะรับรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งก็ตาม ที่ปรากฏเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจะต้องมีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์เช่นนั้นอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะการรู้เท่าทัน ต่ออารมณ์ย่อมจะเป็นผลเกื้อกูลแก่ชีวิตของเราอยู่หลายอย่าง เพราะสติมีส่วนช่วยป้องกันมิให้จิตนี้ตกไปเป็นทาสของอาสวะกิเลสที่เรียกกันว่า **อภิชฌา** กับ **โทมนัส** หรือความรักกับความ

ชัง ทั้งสองอย่างจะเข้าครอบงำจิตของเราไม่ได้ เพราะฉะนั้นการที่เรารู้จักใช้สติอยู่ทุก ๆ ขณะนั้น ย่อมมีส่วนเกื้อกูลแก่ชีวิตของเราเป็นอย่างยิ่ง

ตามธรรมดาบุคคลที่ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ย่อมจะต้องกระทบกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย อารมณ์ที่เข้ามากระทบกับทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้นก็มีดีบ้างชั่วบ้างซึ่งก่อให้เกิดผลขึ้นในใจ คือมีความสุขและความทุกข์อยู่เป็นประจำ ฉะนั้นการมีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้นั้น นับว่าเป็นผลดีแก่ชีวิตของเรามาก เพราะอย่างน้อยสติก็ยังมีส่วนช่วยกั้นกระแสแห่งความรัก ความชังเหล่านี้มิให้ท่วมทับจิตใจของเรามากจนเกินไป ชีวิตก็คงจะไม่เป็นทุกข์มากนัก เพราะเมื่อเรากั้นกระแสร์ของอกุศลเสียแล้วจิตใจของเราย่อมจะเบาและปลอดโปร่งมากขึ้น แต่การที่เราจะมีสติอยู่เสมอ ๆ นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยการฝึกฝนอบรม ถ้าเราไม่ฝึกฝนอบรมเสียแล้วก็อาจจะใช้สติได้ไม่ถูก หรืออาจจะใช้ไม่ทันและเมื่อใช้ไม่ทันก็มีช่องให้อกุศลนี้เข้าครอบงำได้ สำนวนทางพหูสูตรท่านใช้คำว่า "**มาร**" ได้ช่อง คือกิเลสนี้จัดว่าเป็นมารเหมือนกัน เรา

เรียกว่า**กิเลสมาร** ถ้าหากว่าเราไม่ปิดช่องของกิเลสเหล่านี้ กิเลสก็อาจจะท่วมทับจิตใจของเราก่อให้เกิดผลคือความทุกข์อย่างมากมาย

มารได้ช่องคือ กิเลสมาร เข้าแทรกทางจิตใจนั้นก็เพราะว่าเรามิได้อบรมจิต ขาดสติอันเป็นเครื่องระลึกอยู่ตลอดเวลามารก็ได้ช่องทันที แล้วก็เข้ามากระตุ้นจิตใจของเราให้กระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สมควรจะกระทำ ให้เราพูดในสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สมควรจะพูด ให้เราคิดในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่สมควรจะคิดซึ่งอันนี้ ถือว่าเป็นด้วยอำนาจของกิเลสมารได้มามีบทบาทในจิตทั้งสิ้น

พระพุทธองค์จึงได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายอยู่เสมอๆ ว่าพึงเป็นอยู่อย่างคนที่มีสติ คือจะต้องใช้สตินี้อยู่ตลอดเวลาทุกขณะถ้าทิ้งสติไปเมื่อใด จิตก็ตกเป็นทาสของกิเลสเมื่อนั้น และย่อมจะก่อความทุกข์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นแก่เรา นี่เป็นผลเสียในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง เพราะเรื่องของกิเลสนั้นไม่เคยที่จะสร้างสรรความเจริญหรือความผาสุขให้แก่ใครๆ ทั้งนั้น มีแต่ทำลาย มีแต่คอยก่อกวนให้เกิดความทุกข์ยากเดือดร้อนต่างๆอยู่เป็นประจำ การที่เรา

พยายามป้องกันจิตมิให้มีกิเลสเกิดขึ้นได้ จึงเท่ากับเป็นการป้องกันมิให้สิ่งที่จะมาทำลายความผาสุกในชีวิตของเรา

บางครั้งเราจะสังเกตได้ว่า ใจเราตกเป็นทาสของอารมณ์ กลายเป็นคนช่างคิด จิตฟุ้งซ่าน เร่าร้อนใจสารพัดอย่าง มันเกิดขึ้นก่อกวนอยู่ภายในจิตให้ปั่นป่วนไปหมด เหมือนกับเราลอยเรืออยู่กลางทะเลโต้คลื่นอยู่ ซึ่งหาความสงบนิ่งไม่ได้อันนี้ก็เป็นเพราะว่าเราขาดการเจริญสติ หรือขาดการอบรมสติจิตก็ตกไปเป็นทาสของอกุศล พระพุทธองค์ท่านสอนให้เราใช้สติอยู่เสมอเป็นประจำทุก ๆ อริยาบถ เช่นจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะเหลียวหน้าแลหลัง จะคู้จะเหยียด แม้แต่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ก็สอนให้เราฝึกหัดให้มีสติรู้เท่าทันต่อลมหายใจออกลมหายใจเข้า ซึ่งน้อยคนนักที่จะสนใจในเรื่องเหล่านี้

หายใจกันมานานแล้ว แต่เราไม่เคยใช้ลมหายใจออกลมหายใจเข้าให้เกิดประโยชน์เลย หรือไม่เกิดความรู้สึกในขณะที่หายใจเลย เราหายใจก็จริง แต่ก็เต็มไปด้วย**โมหะธรรม** คือความลุ่มหลงเข้าครอบงำทั้งสิ้น

นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า ชีวิตของเราเป็นอยู่โดยปราศจากสติเป็นส่วนมาก

และผลจากการที่เป็นอยู่อย่างไม่มีสติเช่นนี้แหละ ความเป็นอยู่ในชีวิตจึงเป็นเหมือนบุคคลวิกลจริต คือบางครั้งเราก็ต้องร้องไห้ บางครั้งก็ต้องหัวเราะสลับฉากกันไป เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เราไม่สามารถบรรลุถึงสันติภายในคือจิตใจได้

เมื่อเป็นดังนี้ชีวิตที่เป็นอยู่จะหาความสุขได้อย่างไร

นี่เกิด มาจาก เพราะ ว่าเราไม่ได้ ใช้สติ ให้เป็น ประโยชน์

ฉะนั้นไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม พระพุทธองค์จึงสอนให้เราหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ แม้แต่เราจะรับประทานอาหารก็ต้องใช้สติ หรือจะทำสิ่งอื่นใดทั้งหมดก็ต้องใช้สติให้มีสติรู้เท่าทันอยู่

สติ คือความระลึกที่เป็นไปในทางที่ชอบ เช่น เรามีความระลึกอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรามีความระลึกอยู่ในศีล ในทาน ตลอดจนระลึกนึกถึงความตาย นึกถึงความไม่สวยไม่งามที่มีอยู่ในร่างกายของเรา ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น

การใช้สติให้เป็นไปในลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นการ

ป้องกันมิให้จิตนี้ตกไปเป็นทาสของอกุศล ซึ่งจะเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญเกี่ยวกับเรื่องการเจริญสติ ข้อนี้ไว้มากมายทีเดียวความเป็นอยู่อย่างผู้ที่มีสตินั้นเหมือนกับเราได้อยู่หรือได้บริโภคสิ่งที่เป็นอมตะย่อมจะมีประโยชน์แก่จิตใจของเรานี้มาก

เพราะการที่ได้บริโภคธรรมะก็เหมือนกับได้บริโภคในสิ่งที่ไม่ตาย

การได้ดื่มด่ำธรรมะก็เหมือนกับได้ด่ำอมตรสคือรสที่ไม่ตาย ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น

ฉะนั้นสติจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกระแสธารแห่งความชั่วร้ายต่าง ๆ ที่เป็นอกุศลเราสามารถปิดได้กั้นได้ด้วยสติ เราสามารถปิด**ตาย**ตัวได้ด้วยอำนาจแห่ง**ปัญญา**

พระอริยเจ้าท่านได้แสดงไว้ว่าท่านเป็นผู้ที่ความชั่วร้ายจะไปสิงสู่อยู่ไม่ได้ กิเลสใด ๆ จะไปสิงสู่อยู่ในจิตของพระอริยเจ้าไม่ได้แล้ว แสดงว่าท่านปิดไม่ให้อกุศลนี้เข้าครอบงำจิตใจของท่านด้วยปัญญา

เพราะเมื่อมีสติเป็นเครื่องกั้นกระแส ปัญญาก็ย่อมจะเกิดขึ้นทำหน้าที่ปิดตาย อกุศลต่าง ๆ ไม่มีทางที่จะเกิดขึ้น ไม่มีทางที่จะเข้าไปเป็นจ้าวหัวใจของพระอริยเจ้า

เราจึงกล่าวว่าพระอริยเจ้านี้ท่านมีชีวิตอยู่อย่างผู้ที่มีสติสมบูรณ์ ส่วนพวกเรานี้ยังเป็นปุถุชนอยู่ ก็อาจจะขาดตกบกพร่องไปบ้าง มีสติบ้าง ไม่มีสติบ้าง ซึ่งผลจากการที่มีบ้างไม่มีบ้างนี่แหละจึงทำให้เราต้องสุข ๆ ทุกข์ ๆ วิถีชีวิตก็ไม่ราบรื่น ย่อมจะเป็นไปตามจังหวะ เป็นไปตามเหตุการณ์ที่เราได้ก่อขึ้น เดี๋ยวเราก็สุข เดี๋ยวเราก็ทุกข์อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งก็หาสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตจริง ๆ ไม่ได้ ก็เพราะว่าเราต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ซึ่งคอยบัญชาการอยู่ตลอดเวลานั่นเอง

พระบรมศาสดาจึงสอนให้เรารู้จัก **กั้นกระแส** และ **ปิดประตู** ไม่ให้อกุศลต่าง ๆ เหล่านี้ได้ช่องเข้ามาสิงสู่อยู่ภายในจิตใจ

ถ้าเราหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ เราก็สามารถเอาชนะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ได้อย่างแน่นอน

เพราะว่าถึง อย่างไรสิ่ง ทั้งหลาย เหล่านี้ก็คง จะไม่มี

อิทธิพลที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นในใจของเราได้ จะต้องถูกทำลายไปในที่สุด

การเป็นอยู่อย่างคน ที่มีสติจึง นับว่าเป็น ประโยชน์หลายอย่าง นอกเหนือไปจากที่เราจะป้องกันมิให้อกุศลต่าง ๆ เหล่านี้เข้าครอบงำแล้ว

สติยังทำให้เรานี้ไม่หลง

คำว่าหลงในที่นี้ ท่านผู้ฟังคงจะเคยเห็นคนอายุมาก ๆ หลง เช่นกินข้าวแล้วก็หลงบอกว่ายังไม่ได้กิน ยังไม่ได้กินเลยก็บอกว่ากินแล้วหลง ๆ ลืม ๆ

คนที่หลงนั้นเป็นคนที่ถูกโมหะครอบงำมาก

เพราะเหตุใดจึงต้องหลง เพราะเหตุใดโมหะจึงครอบงำมาก ก็เพราะขาดการเจริญสติ

ถ้าเจริญสติแล้วย่อมจะไม่เกิดความหลง

ทุกคนจะอยู่อย่างสบาย อายุมากก็ไม่หลง ยังเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดีอยู่ เพราะเป็นผู้ที่หมั่นเจริญสติอยู่บ่อย ๆ

ฉะนั้นจะสังเกตได้จากพระเถระบางรูป ท่านมีอายุมากมาย บางรูปตั้งร้อยกว่าปี แต่ท่านก็ยังไม่หลง เพราะท่านปฏิบัติด้วยการเจริญอนุสตินี้อยู่ตลอดเวลา อบรม

สติปัฏฐานอยู่เสมอ ๆ แต่ฆราวาสบางท่านอายุไม่ถึงร้อยปี ๘๐ กว่าปี หลงแล้วก็มี กลับกลายไปสู่สภาวะแห่งความเป็นเด็กอีกผ้าผ่อนท่อนสะไบอะไรก็ไม่นุ่ง และก็จำอะไรไม่ได้แม่นยำไม่เป็นตัวของตัวเองอย่างใด

ทั้งนี้ก็เพราะเหตุ ว่าถูก ความ หลง เข้าครอบงำ เสียแล้ว ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างนั้นมีประโยชน์น้อยที่สุด นี่เป็นเพราะว่าไม่ได้อบรมสติ และเมื่อถึงทำกาลกิริยาตายก็อาจจะตายไปอย่างคนที่ไม่ได้สติ จะนึกถึงกุศลสักเพียงใดก็ไม่สามารถจะนึกได้สำเร็จ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าเรามิได้อบรม ก็ต้องตกเป็นทาสของโมหะธรรมไปในที่สุด

ฉะนั้นเรื่องการอบรมสติไว้อยู่เสมอๆ ไม่ว่าเราเจริญสติปัฏฐาน ข้อใดข้อหนึ่งหรือหมวดใดหมวดหนึ่งที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชีวิตแล้ว การเจริญสติปัฏฐานนั้นย่อมมีประโยชน์แก่ท่านผู้เจริญทั้งสิ้น อย่างน้อยก็ทำให้เรานี้เป็นผู้ที่มีความรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และสามารถ ป้องกันมิให้จิตนี้ ต้องตกไปเป็น ทาสของ ความชั่วร้ายต่างๆ ได้ เท่ากับเกื้อกูลอุดหนุนชีวิตของเราเอง ถ้าหากว่าเราจะทำชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็เท่ากับทำลายชีวิตเรา

ความชั่ว หรือ อกุศลไม่เคย สร้างสรรค์ให้คนเจริญขึ้น มีแต่ทำลายชีวิตของคนให้เสื่อมลง ฉะนั้นเราจึงต้องพยายามประพฤติปฏิบัติในสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ให้มากเท่าที่จะมากได้ โดยเฉพาะก็คือจะต้องหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ แม้แต่จะบริกรรมว่าเกศา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ ก็ยังมีประโยชน์ถ้าทำด้วยจิตที่เป็นกุศลจริง ๆ

อันนี้เป็นเรื่องสติ ปัฏฐาน ที่นำมา อธิบายให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจเพิ่มเติมถึงพุทธวจนะที่พระสัมมา สัมพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญว่าสตินี้มีประโยชน์มากทีเดียว เช่นที่ตรัสว่า **กระแสเหล่าใดมีอยู่ในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นเรากล่าวว่าสติเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสเหล่านั้นอันบุคคลปิดได้ด้วยอย่างอื่นไม่ได้ นอกจากปัญญาเท่านั้น**

สำหรับในวันนี้ เวลารายการสบายใจก็เห็นจะพอสมควรแก่เวลา จำจะต้องขอจากท่านผู้ฟังในวันนี้ไปแต่เพียงนี้ ขอให้ท่านผู้ฟังทุก ๆ ท่านจงประสบต่อความสุขกายสุขใจโดยทั่วกันสวัสดี

การใช้สติพิจารณาอารมณ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้ก็จะได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเสนอท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ครั้งที่แล้วได้พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับสติว่าเป็นเครื่องกั้น กระแสมิ ให้จิตของเรา ได้ตก ไปเป็น ทาสของความรัก หรือความชัง เรื่องนี้ท่านสาธุชนผู้มุ่งหวังที่จะแสวงหาความสุขทางใจ ก็คงจะมีความปรารถนาที่จะได้ประพฤติปฏิบัติ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตก็เป็นได้ จึงขอนำเรื่องนี้มาเสนอท่านผู้ฟังอีก

ที่พระ สัมมาสัม พุทธเจ้า ท่านได้ ตรัสถึง เรื่อง**สติ**ว่าเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสในที่นี้ได้ชี้แจงให้ท่านเข้าใจแล้วว่าหมายถึงความสุขความทุกข์ หรือสิ่งที่ดีกับสิ่งที่ไม่ดีก่อให้เกิดกุศล อกุศลขึ้นภายในจิตได้ หรือก่อให้เกิดความรักความชังที่เรียกว่าอภิชฌากับโทมนัสทั้งสองก็ได้

ทั้งนี้เพราะเหตุว่ากระแสแห่งอารมณ์ ซึ่งหลั่งไหลขึ้นมากระทบกับอายตนะทั้ง ๖ มีมากมายหลายกระแส เมื่อกระทบเข้าแล้วก็ย่อมจะก่อให้เกิดปฏิกิริยา ความรู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์ในใจขึ้น เราจะสังเกตได้ว่าบางครั้งเราเห็นสิ่งที่ไม่ดีที่มันขัดหูขัดตาเรา เราก็รู้สึกไม่พอใจ เกิดโทมนัสขึ้นมาทันที บางคนเห็นในสิ่งที่เป็นอนิฏฐารมณ์ทำให้จิตใจเศร้าหมองเกิดความทุกข์อย่างหนัก ถึงกับต้องตัดสินกันในทางที่ผิด ๆ ก็มีอยู่ บางทีไปเห็นในสิ่งที่เรารักกำลังจะถูกช่วงชิงไปบ้างหรือว่าเห็นสิ่งที่เรารักกำลังที่จะถูกขโมยอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

ความทุกข์อันนี้เกิดจากเพราะว่าเรามีตาไปเห็นรูปเห็นในสิ่งที่ไม่ดีก็เป็นทุกข์ ถ้าเห็นในสิ่งที่ดีก็เกิดความรู้สึกพอใจติดอกติดใจ นี่ก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน เราจะพบกับสิ่งที่ดีหรือไม่ดีด้วยตานั้นก็ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น

ทีนี้ถ้าพูดถึงทางหู บางทีก็ทำให้เกิดความร้อนใจเหมือนกัน ถ้าเราได้กระทบกับสิ่งที่ไม่ดี เช่นได้ยินได้ฟังเสียงที่ไม่ดี เสียงที่ไม่ดีในที่นี้ก็คือเสียงนินทาว่าร้าย ส่อ

เสียดเสียงยุยงทำให้เกิด แตกความสามัคคีกันขึ้นในหมู่คณะ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องที่เราจะต้องพิจารณาหาเหตุผลในด้านการประพฤติปฏิบัติให้มากสักหน่อย

สำหรับในเรื่อง พระพุทธ ศาสนานั้นไม่ต้อง สงสัยเลยแม้แต่นิดเดียวว่าจะแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ พระพุทธ-ศาสนาแก้ได้ทั้งนั้น ซึ่งบางครั้งเราได้กระทบกับกระแสต่าง ๆ ที่ล้วนแล้วแต่ไม่ดี แต่เราก็ต้องอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเหล่านั้น ถ้าหากว่าเราไม่มีความอดทนอดกลั้นแล้วเราก็มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ลำบาก เพราะว่าโลกนี้มีทั้งสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีคู่กัน สิ่งที่ดีก็ชวนให้เกิดความพอใจ สิ่งที่ไม่ดีก็ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ และยิ่งทุกข์ใจหนักขึ้น ถ้าหากว่าเราได้พบเห็นบ่อย ๆ สิ่งใดที่เราพบเห็นบ่อย ๆ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราไม่พอใจมันก็ก่อให้เกิดความทุกข์ในใจได้ทั้งหมด

นั่นแหละจำเป็นที่เราจะต้องหาทางป้องกันไว้ให้ดี มิฉะนั้นแล้วจะเกิดความทุกข์มาก **เราจำเป็นจะต้องปลูกฝังสติ**ให้เกิด คนถ้าขาด**สติ**แล้วก็เหมือนกับขาดผู้อุปการะ

เรื่องสตินี้เปรียบเหมือนกับพี่เลี้ยงคอยประคับประคองอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืนจะเดิน จะนั่ง จะนอน สติจะทำหน้าที่คอยกำกับอยู่ เว้นไว้แต่บางท่านมีส่วนที่จะใช้น้อยไม่จำเป็นจะต้องใช้มาก

แต่ถ้าหากว่าเราจะกำหนดนามรูปเป็นอารมณ์เราก็ต้องใช้มาก เพราะว่าการที่เราจะกำหนดนามรูปเป็นอารมณ์นี้เราก็ต้องกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ถ้าหากว่าไม่เห็นไตรลักษณ์คืออนิจจังทุกขังอนัตตาแล้วก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แต่อย่างใด ถ้าไม่เห็นแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์ สมาธิก็เชื่องช้าไม่รวดเร็ว เราก็จะไม่ได้ไต่ข้ามขึ้นไปให้สูงสุดถึงมรรคผลนิพพาน

กระแสธารที่มีอยู่ในโลกนี้ ก็ได้ชี้แจงให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจไปแล้วในตอนก่อนว่ามีความสำคัญต่อชีวิตของเราอย่างไร โดยเฉพาะก็คือโพธิสัตว์มีความสำคัญมาก ถ้าหากว่าเราจะปฏิบัติตนให้อยู่ในธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ท่านจะเห็นไหมท่านจะทราบไหม หรือใคร ๆ ก็ตาม จะเห็นจะทราบไหม เราก็จะต้องพิจารณาดู เพราะว่าการที่เราจะกระทำอะไรลงไปเสียก่อนโดยไม่ได้นึก ไม่ได้คิดนั้น เป็น

สิ่งที่ผิดวิสัย จำเป็นจะต้องมีการคิดหรือการพิจารณาสิ่งนั้นเสียก่อนโดยถูกต้องแล้ว จึงจะเกิดการกระทำขึ้น บางทีชีวิตของบุคคลที่ดำรงอยู่ในโลก ท่านผู้ฟังก็คงจะทราบแล้วว่าเรานี้จำเป็น จะต้อง อาศัย สิ่งที่มีอุปการะคุณ ต่อชีวิตของเราหลาย ๆ อย่าง ความระลึกได้และความรู้สึกจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดทางหนึ่งเหมือนกัน ถ้าหากว่าเรามีความระลึกได้อยู่เสมอทุก ๆ ขณะจิต มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี การกระทำก็มีส่วนที่จะยังผลให้เกิดความทุกข์แก่เราน้อยลง

สตินั้นเป็น เครื่องป้องกัน จิต ใจของ เรามิ ให้ตกเป็นทาสของความทุกข์ได้ดีที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนพุทธสาวกให้มี**อินทรีย์สังวร** คือรู้จักสำรวมอินทรีย์เพื่อป้องกันมิให้บาปธรรมทั้งหลายนี้เกิดขึ้น ท่านสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้เป็นหลักของการปฏิบัติ ถ้าเราไม่มีสติเป็นเครื่องกั้น ไม่มีสติเป็นพี่เลี้ยงคอยป้องกันแล้ว ชีวิตของเราก็จะมีอันตรายมากขึ้น ทั้งอันตรายภายใน อันตรายภายนอกจะมีมากขึ้น

อันตรายภายในก็คือกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์มากมาย ถ้ากิเลสเกิดขึ้นมาก ความทุกข์ความเดือดร้อนก็มีมาก เราต้องเจริญสติ ต้องมีสติอยู่เสมอ ถ้าเราไม่ได้ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ให้เอาสตินี้กำหนดนามรูปเป็นอารมณ์ ทำสมาธิแล้วเราจะได้รับประโยชน์หลายสิ่งหลายอย่างเกื้อกูลต่อชีวิตที่ดำรงอยู่ เพราะถ้าหากว่าเรามีการอบรมก็จะได้ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ หากว่าขาดการอบรมก็จะทำให้ถึงจุดหมายปลายทางลำบากมาก เพราะว่าขาดการอบรมอันถาวรขาดปฏิปทาอันน่าเลื่อมใส

สติจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในที่ทุกสถาน จะทำ จะพูด จะคิด ต้องใคร่ครวญให้ดีเสียก่อนหรือต้องมีสติเสียก่อนนั่นเอง ตากระทบกับรูปเราก็ต้องกำหนดรู้ สักแต่ว่าเห็น หูได้กระทบกับเสียง จะเป็นเป็นเสียงดี เสียงสรรเสริญเยินยอ จะเป็นเสียงร้ายคือเสียงนินทา ตลอดจนเสียงยุยงส่งเสริมให้ร้ายต่าง ๆ ก็ตาม ถ้าเรามีสติกำหนดเสียก่อนความทุกข์ก็ไม่เกิด สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน หรือจมูก

ไปรู้กลิ่น เราก็รู้สึกสักแต่ว่าเป็นกลิ่น ลิ้นที่ไปรู้รสเราก็กำหนดไว้ก่อนว่า นี่สักแต่ว่าเป็นรส กายได้สัมผัสถูกต้องโผฏฐัพพารมณ์ ก็มีสติกำหนดรู้ว่า สักแต่ว่าเป็นโผฏฐัพ-พารมณ์ที่มากระทบกับกายเท่านั้นเอง

ถ้าเรามีสติกำหนดในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้อยู่เสมอ จะมีประโยชน์มาก รวมทั้งในทางใจด้วย ใจนึกคิดเราก็กำหนดไว้สักแต่ว่าเป็นธรรมารมณ์จะเกิดประโยชน์มากมาย เพราะว่า **สติ** ย่อมจะช่วยป้องกันมิให้จิตนี้ตกไปเป็นเป็นทาสของความรักความชัง หรืออกุศลใดจะเกิดขึ้นภายในจิต สติก็จะเป็นเครื่องช่วยกันเอาไว้ ทำให้เราอยู่กันอย่างเป็นสุขได้ตลอดไป

การดำรงชีวิตอยู่อย่างคนที่ขาดสติ นั้นย่อมจะมีส่วนทำให้ ชีวิตผิดพลาดและไม่ได้รับ ความสุขสมหมายตามที่ ได้ตั้งไว้ การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น อยากให้เราได้ประพฤติปฏิบัติกันมาก ๆ ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง

สำหรับ ท่านสาธุ ชน ความสบายใจย่อม เกิดขึ้นจากการป้องกันมิให้อกุศลนี้เข้าครอบงำได้ทางหนึ่ง เกิด

ขึ้นจากการที่เราได้สร้างความดี เพื่อให้เป็นอนุสรณ์แห่งชีวิตของเราอีกทางหนึ่ง ทุกคนจึงควรดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความเป็นผู้ที่มีสติและด้วยความเป็นผู้ที่มี ปัญญา ชีวิตของเราจึงมีความทุกข์น้อยลง และมีความสบายใจมากขึ้น

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันนี้รายการสบายใจของเราก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว ต้องขอจากท่านสาธุชนในวันนี้ไปแต่เพียงเท่านี้ ท้ายรายการนี้ขอให้ท่านผู้ฟังทุก ๆ ท่านจงประสบต่อความผาสุกสวัสดีโดยทั่วกัน สวัสดี.

การรักษาอารมณ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้พบกันอีกในรายการสบายใจ ซึ่งจะได้พูดในเรื่องเกี่ยวกับวิถีชีวิตของมนุษย์ที่ดำรงอยู่ในโลก คือในชีวิตของคนเราที่ดำรงอยู่ในโลกนี้ ย่อมจะหลีกเลี่ยงจากกระแสธารของโลกไปไม่พ้น กระแสธารของโลกที่มากระทบต่อชีวิตของเรานั้นมีมา ๒ ทางด้วยกัน คือหนึ่งได้แก่ทางที่ดี ที่ชวนให้ชีวิตนี้เกิดความรู้สึกเป็นสุขสดชื่น ทางหนึ่งทำให้ชีวิตนี้เกิดความทุกข์ เกิดความกังวลหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกัน

กระแสธารทั้ง ๒ กระแสนี้ย่อมจะผลัดเปลี่ยนเข้ามาสู่ชีวิตของเราอยู่เสมอ

ในทางพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเรียกทั้ง ๒ กระแสนี้ว่า **อิฏฐารมณ์** กับ **อนิฏฐารมณ์** แปลกว่าอารมณ์ที่ดีกับอารมณ์ที่ไม่ดี หรือ

อารมณ์ที่ทำให้เราเกิดมีความสุข กับอารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ก็มีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น

ชีวิตของเราก็มีเพียงเท่านี้

ชีวิตของเราบางครั้งก็รู้สึกว่าเป็นสุข บางครั้งก็รู้สึกว่าเป็นทุกข์

ท่านจะสังเกตดูได้ว่าตลอดเวลาที่เราได้ใช้ชีวิตผ่านพ้นมา เราต้องกระทบกับอารมณ์อยู่มากมายหลายอย่าง แต่ก็พอที่จะสรุปลงได้เพียง ๒ คืออารมณ์ที่ดีกับอารมณ์ที่ไม่ดี

ตาเราจะต้องเห็นรูป

หูจะต้องได้ยินเสียง

จมูกต้องได้กลิ่น

ลิ้นต้องได้ลิ้มรส

กายต้องได้สัมผัสถูกต้อง

และใจต้องนึกคิดธรรมารมณ์

ทั้งนี้เพราะว่าชีวิตของเราประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ก็เกิดขึ้นในทางทั้ง ๖ ทางนี้ เราจึงหลีกเลี่ยงจากการกระทบต่อ

อารมณ์ภายนอกไปไม่พ้น จำเป็นจะต้องกระทบกันอยู่เสมอเป็นประจำ

ปัญหาที่เราจะต้องศึกษากัน เกี่ยวกับเรื่องชีวิตในด้านของการปฏิบัติธรรมนั้นอยู่ตรงที่ว่าเราจะทำอย่างไรชีวิตที่ดำรงอยู่ในโลกนี้จึงจะมีความทุกข์น้อยลง เพราะเหตุว่าที่เราต้องไปกระทบมากมายอย่างนี้ แม้เราจะกระทบสิ่งที่ดีมันก็ชวนให้เกิดความทุกข์ กระทบกับสิ่งที่ไม่ดีก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งสองอย่าง

ท่านทั้งหลายจะสังเกตได้ เมื่อเรากระทบกับสิ่งที่ดี สิ่งที่ดีนี่แหละที่ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ และเกิด**ความรัก**ขึ้นมา ถ้าเรากระทบกับสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีนั่นแหละทำให้เรานี้เกิดความรู้สึกไม่พอใจแล้วก็เกิด**ความชัง**ขึ้น บางครั้งเราก็เกิดความรัก บางครั้งเราก็เกิดความชัง

ความรักก็เป็นทุกข์
ความชังก็เป็นทุกข์

ไม่ว่าเรา จะรักอะไรทั้งหมดที่มีอยู่มากมายหลายอย่าง ทั้งในด้านวัตถุ ทั้งในด้านสัตว์และบุคคล ถ้าเราเกิดความ

รักขึ้นมา ความทุกข์ก็ติดตามมาทันที เช่นเรารักสิ่งของ รักทรัพย์สมบัติต่าง ๆ และนอกจากนั้นเรายังรักสัตว์บุคคลอีกซึ่งหลีกเลี่ยงไปไม่พ้น พ่อแม่ก็ต้องรักลูก พี่น้องก็ต้องรักกัน สามีภริยาก็ต้องรักกัน ชายหนุ่มหญิงสาวซึ่งก็อาจเกิดความรักซึ่งกันและกันขึ้นได้

ความรัก ทั้งหลาย เหล่านี้ก่อให้เกิด ความ ทุกข์มาก และเราต้องประสบกับความทุกข์ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มาเป็นเวลาช้านานแล้ว ตลอดระยะเวลาของของการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิด เราหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านี้ไปไม่พ้น ไม่ว่าเราจะรักในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ทำให้เรานี้เกิดความเป็นทุกข์ได้ทั้งสิ้น

หรือถ้าหากว่าเราไม่รัก แต่เราเกิดความชังขึ้นมาก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เหมือนกัน ฉะนั้นในชีวิตของคนนั้น ความรักความชังก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์พอ ๆ กัน

เหมือนว่าสิ่งที่เราประสบคือความรักจะเป็นทุกข์มากกว่าความชังเสียอีกในบางขณะ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าความรักที่เกิดขึ้นย่อมมีวันเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่เรารัก

ก็เปลี่ยนแปลง ตัวเองที่ไปรักก็เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่รักนั่นแหละเราจะเป็นทุกข์อย่างหนัก

ท่านสาธุชน ที่มีลูกมีหลาน เรารักลูกรักหลานของเรามาก แต่ลูกหลานเกิดสูญเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งเราจะเกิดความทุกข์โทมนัสอย่างหนัก หรือเมื่อสูญเสียพี่น้องที่รักกัน เมื่อสูญเสียใครสักคนหนึ่งที่เรารักมาก ๆ เราก็เป็นทุกข์อย่างหนักตลอดจนสิ่งอื่นคือวัตถุสิ่งของที่เราไปรัก เราไปผูกพัน แล้วสิ่งนั้นเกิดความสูญเสียไป เราก็เป็นทุกข์ถึงสิ่งนั้นอย่างหนักเหมือนกัน

ความรัก จึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวมากกว่า **ความชัง**

เพราะความจริงนี้ถึงแม้เรา จะเกิดความทุกข์เพราะความชังมันก็ไม่ทรมานใจเท่าไรนัก ประเดี๋ยวประด๋าวก็หายไป แต่ความรักนี่สินำให้เกิดความทุกข์นาน และย่อมจะเกาะกินจิตใจอยู่เสมอทุก ๆ วัน บางท่านลูกตายสักคนหนึ่งก็คร่ำครวญร้องไห้ไปตั้งหลายปี อย่างนี้เป็นต้น

แสดงให้เห็นสิ่งใดก็ตาม ถ้าหากว่าเราไปรักเข้าแล้วมันก็เกิดความทุกข์แก่ตัวเราเองอย่างนี้

เราจะทำอย่างไรในชีวิตของเรา ที่ดำรงอยู่ในโลกนี้ จึงจะไม่เกิดความทุกข์ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มากนัก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสชี้ให้เห็นโทษของความรักและความชังทั้งสอง อย่างว่าล้วน แล้วแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น เป็นอกุศลธรรม เพราะความรักนั้นก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของ **โลภะจิต** ความชังก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของ **โทสะจิต** ความโลภ ความโกรธ ทั้งสองอย่างเป็น**อกุศลจิต** ถ้าเกิดขึ้นกับใครอกุศลก็เกิดขึ้นกับผู้นั้น ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นกุศลแก่บุคคลผู้ที่มีความรักและความชัง

ทีนี้เราหลีกหนีไม่พ้นในฐานะแห่งความเป็นปุถุชนที่เรามีชีวิตอยู่ในโลก เราจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์ในสิ่งทั้งหลายนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเราไว้ว่า **การที่จะป้องกันกระแสทั้งสองสายนั้นมีอยู่** ซึ่งเราจะต้องประพฤติ ปฏิบัติตามที่พระ บรมศาสดาได้ตรัสสอนไว้ว่าเราควรจะปฏิบัติอย่างไร และอะไรที่จะมากั้นกระแสทั้งสองนี้มิให้เกิดขึ้นเป็นเจ้าครองหัวใจเรา ให้ความรักความชังนี้มาครอบงำจิตใจไม่ได้ เราจะมีธรรมะอะไรเป็นเครื่องป้องกัน

ท่านที่ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคงจะนึกถึงหลักธรรมได้บทหนึ่งคือ**สติ** สตินั้นแปลว่าความระลึกได้ สตินี้แหละที่จะเป็นเครื่องกั้นกระแสแห่งความรักความชังที่มีอิทธิพลเหนือจิตใจของเรา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า **อภิชฌา** กับ **โทมนัส** อภิชฌานี้แปลว่าความอยากได้ โทมมัสนั้นแปลว่าความเสียใจ หรือถ้าพูดกันตามสำนวนทั่ว ๆไปก็เรียกว่าความรัก ความชัง

อภิชฌาแปลว่าความรัก โทมนัสแปลว่าความชัง

คนเราก็มี ๒ อย่าง ถ้าไม่ชอบกันก็โกรธกันถ้าไม่โกรธกันก็ต้องชอบกัน

ความชอบกับความไม่ชอบ หรือความรักกับความชังทั้งสองนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งสิ้น แล้วทำให้จิตใจของบุคคลที่ตกไปเป็นทาส ต้องเกิดความเศร้าหมองขึ้นมา เมื่อเกิดความเศร้าหมอง ความทุกข์ก็ต้องตามมา นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่าอกุศลธรรมทั้งสองนั้น ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของบุคคลแต่อย่างใด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนเราไว้ว่า กระแสเหล่าใดมีอยู่ในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น เรากล่าวว่ากระแสเหล่านั้นอันบุคคลปิดได้ด้วยปัญญา

นี่เป็นพุทธวจนะที่หยิบยกมาย่อ ๆ สั้น ๆ เพื่อให้เข้าใจว่ากระแสเหล่าใดในโลกนี้ หมายถึงกระแสแห่งความรักและความชังทั้งสองกระแส สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นสตินี้คือความระลึกได้ เป็นเครื่องกั้นกระแสคือความรักความชังแสดงให้เห็นว่าถ้า ชีวิตของคนเป็นอยู่โดยปราศจากสติกระแสทั้งสองกระแสก็ย่อมจะหลั่งไหลเข้ามาอยู่ในจิตใจ เดี๋ยวเราก็ตกเป็นทาสของความรัก เดี๋ยวเราก็ตกเป็นทาสของความชัง ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ล้วนแล้วแต่ทำให้ใจเศร้าหมองทั้งนั้น เราจำเป็นจะต้องมีสติเป็นเครื่องกั้นกระแส ถ้าขาดสติก็ไม่สามารถที่จะไปกั้นกระแสความรักความชังเอาไว้ได้

ทีนี้สตินี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เราทำอย่างไร จึงจะชื่อว่าเป็นผู้ที่มีสติ พระพุทธองค์ตรัสว่าการที่จะมีสตินี้ หมาย

ถึงความระลึกในสิ่งที่ชอบในสิ่งที่ดีงาม การนึกในสิ่งที่ดีงามนั่นแหละเป็นการได้สติ เช่นเรานึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า นึกถึงคุณของพระธรรม นึกถึงคุณของพระสงฆ์ นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่าพระพุทธองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะเป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว เป็นผู้รู้แจ้งโลก พระองค์จึงเป็นผู้ฝึกบุรุษอย่างเยี่ยม ไม่มีใครเสมอเหมือนพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น—เป็นบุคคลผู้ที่ละกิเลสต่าง ๆ และเป็นบุคคลผู้ที่ถึงพร้อมบริบูรณ์ เมื่อนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอย่างนี้บ่อย ๆ ท่านก็บอกว่าเป็นการปลูกฝังสติให้เกิดขึ้นแล้ว

หรือมิฉะนั้น เราก็นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ นึกถึงคำสั่งสอนที่วางแนวทางไว้ให้แก่ชาวโลกได้เดินกันอยู่ นึกถึงคำสั่งสอนนี้แล้วเราก็จะเห็นได้ว่าสติที่ปลูกฝังขึ้นนั้นมีประโยชน์ในชีวิตของเรามากมาย อย่างน้อยก็มีส่วนช่วยป้องกันกระแสธารในส่วนอกุศลไม่ให้เข้าครอบงำจิตใจของเรา อกุศลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็จะอันตรธานหายไปจากการเจริญสติและเราจะรู้สึกว่าเรานี้เป็นสุข

บางครั้งเมื่อรู้สึกว่าเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ ไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ท่านสอนว่าเรานี้จะต้องเป็นผู้มีสติอยู่เสมอ ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา สติที่เราจะเจริญให้สมบูรณ์ โดยตลอดทุกเวลานั้น ก็จำเป็นจะต้องอาศัยการอบรมหรือการปฏิบัติที่ถูกวิธี ที่เรียกกันว่าเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือเอาสติรู้เท่าทัน ต่ออิริยาบถต่าง ๆ อันเป็นส่วนของกายหรือเวทนาให้กำหนดรู้ทุกข์บ้าง สุขบ้าง หรือเฉย ๆ บ้าง ที่เกิดขึ้น เราจะต้องรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ โดยเอาสติคอยสอดส่องกั้นกระแสอกุศลอยู่เสมอ ๆ อกุศลก็เข้าครอบงำจิตใจไม่ได้ เมื่ออกุศลเข้าครอบงำไม่ได้ จิตของคนก็ผ่องใส จิตที่ผ่องใสก็คือจิตของคนที่มีสติปัญญา เป็นจิตที่มีสติปัฏฐาน และเป็นจิตที่เข้าถึงซึ่งหลักธรรมทางพระศาสนาได้ง่าย

ฉะนั้นสติที่กั้น กระแสธาร ของ ความชั่ว หรืออกุศลต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในเมื่อเรากำลังมีชีวิตอยู่ ตลอดจนในด้านอื่น ๆ อีก ซึ่งก็ถือว่ามีความจำเป็นทั้งนั้น

สตินี้ จึงถือ ว่าเป็น ของ สำคัญ ที่สาธุชน จะ ต้อง

ปลูกฝังไว้เราจะทำ จะพูด จะคิด ต้องมีสติ อิริยาบถจะเคลื่อนไหวไปมา ก็ต้องมีสติเพื่อความเรียบร้อย เพื่อความสวยงาม เรานี้ก็ต้องเป็นผู้ที่มีสติ จะต้องเป็นผู้รู้จักป้องกันอกุศลมิให้เข้ามาสู่จิตใจของเราได้ นั่นแหละเราจึงจะสามารถปิดกระแสธารเหล่านี้ ซึ่งเรื่องนี้ก็จะได้นำมาเสนอท่านผู้ฟังในโอกาสต่อไป

วันนี้รายการสบายใจก็สิ้นสุดเพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดีจงมีแด่ท่านผู้ฟังโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

โลกธรรม

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้พบกันอีกในรายการสบายใจ สาธุชนคงจะจำภาษิตเกี่ยวกับเรื่องคำนินทาตอนหนึ่งได้ ซึ่งเป็นของท่านผู้ใดนั้นก็นึกไม่ออก ท่านได้เขียนไว้ว่า

อันนินทากาเลเหมือนเทน้ำ
ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน
แม้องค์พระปฏิมายังราคิน
มนุษย์เดินดินหรือจะพ้นคนนินทา

ถ้าพูดถึงเรื่องนินทาแล้วก็ดูเหมือนจะเป็นอาหารประจำวันสำหรับบุคคลบางคน และก็เป็นอาหารที่ประ-กอบไปด้วยยาพิษของบุคคลอีกหลาย ๆ คนเช่นเดียวกัน

เรื่อง คำนินทาเป็น อาหารอัน โอชะ ของบุคคล ที่ชอบนินทาผู้อื่น และก็เป็นความขมขื่นของบุคคลผู้ถูก

นินทาด้วย มีสาธุชนหลายท่านที่เกิดความทุกข์ เกิดความร้อนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ และก็มาปรึกษาหารือปรารภระบายความทุกข์ให้ฟัง ว่าชีวิตของเรานี้มีแต่คนนินทาว่าร้ายอยู่เสมอ ๆ ทั้ง ๆ ที่ทำความดีก็ยังมีคนนินทาว่าอย่างโน้นอย่างนี้สารพัดอย่าง ทำให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจขึ้น

ตามหลักธรรมในทางศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็น **โลกธรรม** คำว่าโลกธรรมในที่นี้ก็คือ ธรรมที่เป็นของประจำโลก มีอยู่ประจำโลกมานานแล้ว เราจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม โลกนี้ก็มีนินทาอยู่นานแล้ว

โลกธรรมคือธรรมที่เป็นของประจำโลก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่ามีอยู่ ๘ อย่าง

๑. ความมีลาภ
๒. ความเสื่อมลาภ
๓. ความมียศ
๔. ความเสื่อมยศ
๕. คำนินทา
๖. คำสรรเสริญ

๗. ความสุข

๘. ความทุกข์

ธรรมทั้ง ๘ อย่างนี้เป็นโลกธรรมคือเป็นธรรมที่มีอยู่ประจำโลก เราจะเกิดหรือไม่เกิด ธรรมเหล่านี้ก็มีอยู่และเราจะพ้นไปจากโลกธรรมเหล่านี้ก็ไม่ได้ ทุกคนจะต้องประสบต่อโลกธรรมเหล่านี้ทั้งสิ้น

บางครั้งเราก็ต้องเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา มีความทุกข์ บางครั้งเราก็มีลาภ มียศ มีคนสรรเสริญและก็มีควาสสุข โลกธรรมมีอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น ในฐานะที่เราเป็นสัตว์โลกมีชีวิต เกิดขึ้น มาในโลกนี้ชีวิตหนึ่งเหมือนกัน เราจะหนีโลกธรรมเหล่านี้พ้นหรือลองคิดดูให้แน่นอนเสียก่อนว่าเราจะหนีพ้น หรือไม่ ถ้าเราหนีไม่พ้นเราจะทำอย่างไร เมื่อประสบต่อโลกธรรมเหล่านี้ นี่เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด

ในเมื่อเราหนีโลกธรรมไม่พ้นแล้ว เราจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์เมื่อ ประสบต่อโลกธรรม อันเป็นส่วนไม่ดีที่เป็นอนิฏฐารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนที่สัตว์โลกทั้งหลาย ไม่พึงปรารถนาที่จะพบเห็นและเมื่อได้ประสบต่อสิ่ง

ที่ดีทำอย่างไรเราจึงจะไม่เหลิงใจในสิ่งนั้น เพราะว่าสิ่งดี ๆ ย่อมเป็นที่ปรารถนาของสรรพสัตว์ซึ่งอยากจะพบ อยากจะเห็นทั้งสิ้น เรื่องของโลกธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งคำนินทาเป็นธรรมดาเหลือเกิน ว่าสัตว์ทุกจำพวกที่เกิดมาในโลกนี้จะต้องพบกับคำนินทาทั้งสิ้น

เพราะคำนินทานี้เป็น แต่เพียงคำพูดที่เกิดมาจากจิตของบุคคลซึ่งมีอกุศลแอบแฝงอยู่ เป็นจิตของบุคคลที่ไม่ได้สร้างบุญสร้างกุศลไว้ เป็นจิตที่ไม่ได้อบรมด้วยศีลธรรมอันสูงส่ง จิตของบุคคลประเภทนี้จึงมีแต่คำนินทา ปล่อยให้ชีวิตนี้ล่วงเลยไปด้วยการนินทาผู้อื่น วันไหนไม่ได้นินทาใครก็รู้สึกเปรี้ยวปากรู้สึกว่ากระวนกระวายแทบจะมีชีวิตอยู่ในโลกไม่ได้ก็มีอยู่

ทั้งนี้เพราะเหตุว่าได้นินทาเขาจนเคยตัวทุก ๆ วัน วันไหนไม่ได้นินทาก็รู้สึกว่าท้องไส้จะไม่ค่อยเป็นปกติ มันจะขึ้นอืดจะเฟ้อขึ้นมาทันที

เพราะฉะนั้นชีวิตของคนที่เป็นอยู่อย่างนี้ จึงเป็นอยู่ได้ด้วยการนินทาผู้อื่น และเมื่อตนได้นินทาผู้อื่น แล้วก็รู้สึกว่าสบายใจมากขึ้นมาทันที

ได้เคยสนทนากับโยมผู้หนึ่งซึ่งปรารภกันถึงเรื่องนี้ ว่าการนินทาเป็นโลกธรรม เราก็ถามกันในวงสนทนาแบบเล่น ๆ ว่า บุคคลประเภทไหนที่นินทาคนเก่งที่สุด

ท่านหนึ่งก็ให้ความเห็นว่าบุคคลนินทาคนเก่งที่สุดก็คือแม่ค้า อีกท่านหนึ่งก็ค้าน บอกไม่ใช่ เพราะว่าแม่ค้านี้มีงานทำ มีอาชีพจะต้องค้าขาย จะต้องใช้เวลาหมกมุ่นอยู่กับการทำงาน ตามธรรมดาคนที่นินทาคน ต้องเป็นคนที่ว่างงานคนที่ว่างงานคือคนที่ไม่มีงานจะทำ และก็มีโอกาสได้จับกลุ่มสนทนากันคุยกัน

คนประเภทที่ไม่มีงานจะทำเป็นคนที่มีเวลานินทากันได้มากที่สุด ส่วนคนที่เขาทำงาน เขาไม่มีเวลามานั่งนินทาใคร

อีกท่านหนึ่งเสนอว่าบุคคลที่นินทาเก่งที่สุดคือแม่ชี อีกท่านหนึ่งค้านว่า ถ้าแม่ชีเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เป็นผู้ศึกษาธรรมก็คงไม่มีเวลามานินทาใคร แต่ถ้าแม่ชีนั้นไม่ได้เรียนธรรมะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ ก็อาจจะมีเวลาจับกลุ่มนั่งนินทาซึ่งกันและกันก็ได้

เมื่อเรื่องนี้ผ่านพ้น ต่างคนต่างให้เหตุผลกันดีแล้ว อีกท่านหนึ่งก็บอกว่าพระคงชอบนินทา เพราะว่าพระเรานี่ถ้าหากว่าอยู่เฉย ๆ มักจะนินทากันอยู่เสมอ ๆ นินทาคนเก่งที่สุด อีกท่านหนึ่งก็ค้านว่า ถ้าพระทำงาน พระศึกษาเล่าเรียน—พระธรรมวินัย จะเอาเวลาที่ไหนมานินทากัน คงไม่มีเวลามานั่งนินทากันแน่ทีเดียว

ผลสุดท้ายก็ปรากฏว่า คนที่นินทาคนเก่งที่สุดก็คือ**คนที่ว่างงาน** จะเป็นผู้หญิงหรือจะเป็นผู้ชายก็ตาม ถ้าหากว่าไม่มีงานทำแล้วก็มักจะชอบนินทาผู้อื่นเขาวิพากษ์วิจารณ์เขาบ้างนินทาเขาบ้าง การนินทาว่าร้ายผู้อื่นนั้นถือเป็นอาหารประจำวันของบุคคลประเภทที่ไม่มีงานจะทำ

สำหรับคนที่เขามีงานทำ เขาไม่มีเวลาพอจะไปนินทาใคร หรือถึงแม้จะมีเวลาบ้างก็คงจะมีไม่มากนัก คงจะนินทาเขาได้ไม่มากนักหรอก เล็กๆ น้อย ๆ พอแก้เปรี้ยวปาก หรือป้องกันไม่ให้ท้องอืดท้องเฟ้อเท่านั้นเอง

ฉะนั้นเราจะทำอย่างไรเล่า จึงจะไม่เป็นทุกข์ ไม่ถูกนินทา เราจะต้องนึกถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ให้มากที่สุด เพราะว่าในสมัยพุทธกาลก็เคยมีปัญหานี้ ประเภทคนที่ถูกนินทาแล้วก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ท่านผู้นั้นชื่อ **อตุละ** อุบาสกเรียกสั้นๆ ให้ไพเราะก็เรียกว่าอตุล ในภาษาบาลีใช้คำว่า **อตุละ** ซึ่งเป็นอุบาสกในพระพุทธศาสนาท่านหนึ่ง ท่านอตุละนี้ถูกเขานินทา เมื่อถูกเขานินทา ตนเองไปยึดถือในคำนินทาก็เกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจว่าแหม มีแต่คนนินทาว่าร้ายกันทั่วบ้านทั่วเมือง เราจะทำอย่างไร นี่เกิดความทุกข์กระวนกระวายใจ ผลสุดท้ายก็ไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสกับอตุละว่า **"อุบาสกเอยการนินทาการสรรเสริญนั้นเป็นของเก่ามิใช่มีในวันนี้ เขาย่อมนินทาคนที่นั่งนิ่งบ้าง นินทาคนพูดมากบ้าง นินทาคนที่พูดพอประมาณบ้าง คนที่ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลกนี้หรอก"**

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนสติไว้ว่า การนินทาการสรรเสริญนี้เป็นของเก่าไม่ใช่เป็นของใหม่ที่เพิ่งจะมีในวันนี้ มีกันมานานแล้วตั้งแต่หลายพันปีมาแล้ว คนเมื่อสองสามพันปีก่อนโน้นเขาก็มีนินทามีสรรเสริญกัน แม้แต่ในปัจจุบันก็มีนินทามีสรรเสริญ ก็คงจะเป็นไปอย่างนี้

แหละ เพราะว่ามันเป็นโลกธรรม ไม่ใช่เพิ่งมีแต่เฉพาะในวันนี้หรอก

เพราะว่าคนที่นินทาคนอื่นนั้นแม้แต่คนที่นั่งนิ่ง ๆ เขาก็นินทา คนที่พูดมากเขาก็นินทา คนทำงานเขาก็นินทา คนไม่ทำงานเขาก็นินทา เขานินทาทั้งสองอย่าง นินทาไม่เลือกทั้งนั้น

แม้แต่องค์พระปฏิมากรที่อยู่ในโบสถ์ เราจะสังเกตได้ว่า ท่านก็ถูกนินทาเหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่ท่านไม่ได้ไปวิสาสะกับใครหรอก ท่านอยู่เฉย ๆ ในโบสถ์ในวิหารของท่าน ก็ยังอุตส่าห์มีคนดั้นด้นเข้าไปนินทาท่านจนได้ อย่างนี้ก็มีอยู่ นับประสาอะไรกับคนทั่ว ๆ ไปในโลก ก็ต้องเป็นของธรรมดาว่าจะต้องถูกนินทากันบ้าง ที่จะไม่ถูกคนนินทาไม่มีหรอก

เพราะฉะนั้นเรื่องนินทา ถ้าถือว่าเป็นของประจำโลกเสียแล้วเราก็สบายใจ เพราะว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้คนที่ถูกนินทาอย่างเดียว หรือถูกสรรเสริญอย่างเดียว ไม่มีและจะไม่มีต่อไป และในบัดนี้ก็ไม่มีอยู่ในโลก หมายความว่าคนที่เกิดมาในโลกนี้ จะถูกเขานินทาอย่าง

เดียวไม่มี ไม่มีแน่ ไม่มีใครเขานินทาตลอดทั้งโลกหรอก

ถูกนินทาอย่างเดียวโดยไม่มีใครสรรเสริญไม่มี และก็ตรงกันข้าม บุคคลที่จะถูกเขาสรรเสริญเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีใครนินทาก็ไม่มีอีกเหมือนกัน

ในชีวิตคน ๆ หนึ่งจะต้องมีทั้งคนนินทา มีทั้งคนสรรเสริญนี้ทั้งสองอย่าง เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ควรถือ อย่าไปถือว่าเรานี้จะต้องถูกนินทาอย่างเดียว ไม่มีใครสรรเสริญเลยในโลกนี้ไม่มีหรอก นินทาอย่างเดียวก็ไม่มี สรรเสริญอย่างเดียวก็ไม่มี หรือเราจะคิดว่าเรานี้มีแต่คนสรรเสริญอย่างเดียว คนนินทาเราไม่มี อย่าไปคิดอย่างนั้น

คำนินทาคำสรรเสริญย่อมมีอยู่ทั้ง ๒ อย่างถ้าเราไปใส่ใจมากเราก็เป็นทุกข์มาก อย่าไปใส่ใจ คนที่ทำงานมากก็ถูกนินทามาก คนที่ไม่ทำอะไรเลยก็ถูกนินทาเหมือนกัน แต่ถูกนินทาน้อย

แต่ว่าคนที่กำลังทำงานอะไรต่าง ๆ นี้ คนที่ชอบนินทาคนอื่นนึกถึงอยู่เสมอ ๆ ไม่ค่อยลืม นึกจะนินทาก็

นินทาคนนี้ทุกครั้งทุกคราวไป เพราะว่าจำได้แม่นมาก เพราะฉะนั้นคนที่ไม่ทำอะไรเลยก็ถูกนินทาน้อยหน่อย แต่คนที่จะไม่ถูกนินทาในโลกนี้ไม่มีหรอก ทุกคนเกิดมาแล้วต้องถูกนินทาทั้งสิ้น หน้าที่ของเราที่จะพึงศึกษาให้เข้าใจก็คือคำนินทา คำสรรเสริญทั้งสองอย่างเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เราอย่าไปยึดถือเอามาเป็นแก่นสารสาระอันสำคัญในชีวิต

ของเหล่านี้ไม่สำคัญหรอก เป็นของประจำโลก และก็ตกอยู่ในฐานะแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้ ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นทุกข์ **ทนอยู่ต่อไปไม่ได้ แล้วก็ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นอนัตตา ไม่มีตัว ไม่มีตนอันใดที่เราจะไปยึดถือ**

เพราะฉะนั้นโบราณท่านจึงได้เขียนเป็นโคลงไว้ว่า

ห้ามเพลิงไว้อย่าให้ มีควัน
ห้ามสุริยะแสงจันทร์ ส่องไซร้
ห้ามอายุให้หัน คืนเล่า
ห้ามดังนี้ไว้ได้ จึงห้ามนินทาฯ

หมายความว่าเราจะห้ามไฟมิให้มีควัน เราก็ห้ามไม่ได้ เพราะไฟกับควันเป็นของคู่กัน เราจะห้ามไม่ให้พระจันทร์ส่องแสงเราก็ห้ามไม่ได้ เพราะพระจันทร์มีแสงจะต้องส่องในตอนกลางคืน ยามข้างขึ้น เราจะห้ามอายุของบุคคลที่ล่วงเลยไปให้หวลกลับมา เราก็ห้ามไม่ได้ เพราะอายุของคนก็มีแต่จะมากขึ้น และบ่ายหน้าไปสู่ความแตกดับ

เพราะฉะนั้นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ห้ามไม่ได้ ถ้าใครห้ามได้ นั่นแหละจึงจะสามารถห้ามคนนินทาได้ เพราะฉะนั้นเมื่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราห้ามไม่ได้ เราจะไปห้ามคนมิให้นินทาเราได้อย่างไร ห้ามไม่ได้หรอก เป็นของธรรมดาของโลกมีมานานแล้ว ก็ต้องปล่อยไปตามนี้

ปัญหาที่สำคัญที่สุดก็คือเราอย่าไปนินทา ใครเขาเข้าก็แล้วกัน ถ้าเราเห็นโทษว่าการนินทาไม่ดี เราก็ต้องไม่ไปนินทาใคร เพราะการไม่นินทาผู้อื่นก็คือป้องกันผู้อื่นไม่นินทาเรานั่นเอง ถ้าเรานินทาคนอื่นเราก็ต้องถูกคนอื่นเขานินทาเรา

อย่าไปยึดถือ ยึดถือแล้วก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นโลกธรรม ใครเขาจะนินทาอะไรก็ช่าง ปัญหาสำคัญที่สุดที่เราจะต้องปฏิบัติกันก็คือการสร้างความดี ทำความดี ทำกุศลไว้เถิด ใครเขาจะนินทาเรื่องของเขา ไม่ใช่ว่าเราจะเป็นไปตามคำนินทาของคนทุกคนก็หาไม่ ก็ต้องมั่นในคุณงามความดี ประกอบแต่การบุญการกุศลอยู่เนืองนิจ แล้วคำนินทาว่าร้ายก็ไม่มีความหมายอะไร ก็คงเป็นไปตามธรรมชาติของโลกธรรมเท่านั้นเอง

สำหรับวันนี้ก็ขอเสนอข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนินทาให้แก่สาธุชนทั้งหลายได้ทราบเพื่อเราจะได้หาทางป้องกัน อย่าไปยึดถือจนเกินไปนัก จนเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาทั้งนั้น เราอย่ายึดถือสิ่งใดทั้งหมดได้ นั่นแหละเป็นสุขที่สุดในโลก

สำหรับรายการสบายใจก็สมควรแก่เวลา จำจะต้องขอจากท่านผู้ฟังในวันนี้ไปแต่เพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดีจงมีแด่สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

ภัยของชีวิต

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้จะได้นำคติธรรมทางพุทธศาสนามาเสนอท่านสาธุชนผู้ติดตามรับฟังรายการนี้อีกครั้งหนึ่ง

ถ้าพูดถึงเรื่องความกลัวแล้ว ท่านผู้ฟัง ก็คงจะเข้าใจว่าหมายถึงอะไร ในวันนี้จะพูดถึงเรื่องความกลัวโดยสัญชาตญาณของสัตว์ ท่านกล่าวว่าชีวิตของสัตว์ทุกจำพวกที่เกิดขึ้น มาในโลกนี้ ย่อมมีสัญชาตญาณคล้าย ๆ กันอยู่อย่างหนึ่ง คือการระแวงภัย หรือการรู้จักป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นแก่ชีวิตของตนเอง เราจะสังเกตได้ว่าตั้งแต่แมลงเล็กที่สุด ตัวมด ตัวปลวกหรือแมลงผึ้งหรือสัตว์อื่นๆ เป็นต้น ที่ได้มีโอกาสเกิดขึ้นมาในโลกนี้ ตั้งแต่ตัวเล็กที่สุดจนกระทั่งถึงใหญ่ที่สุด สัตว์ทุกจำพวกล้วนแล้วแต่มีโอกาสป้องกันตัวทั้งนั้น เล็กแสนเล็กก็มีอาวุธสำหรับป้องกันตัว

ป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นแก่มันเอง และสัญชาตญาณของการป้องกันภัยหรือการที่จะหลีกหนีให้พ้นไปจากภัยต่าง ๆ เหล่านี้ ก็มีอยู่ในชีวิตของสัตว์ทุกจำพวกด้วย แสดงให้เห็นว่าทุก ๆ คนที่เกิดมาในโลกนี้ย่อมมีความรู้สึกกลัวภัยคล้ายคลึงกันเกือบทั้งหมด

แต่ว่าลักษณะของความกลัวต่อภัยต่าง ๆ นั้น อาจจะมีไม่เหมือนกัน เพราะว่าภูมิธรรมทางปัญญาตลอดจนความรู้สึก นึกคิด ของ สรรพสัตว์ แต่ละจำพวก มีแตกต่างกัน จึงทำให้ ความกลัวภัย ที่จะเกิดขึ้นนั้น มีความ แตกต่าง กันไปด้วย

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสสอน หลักธรรมไว้เป็นคติอยู่อย่างหนึ่ง จะขอนำมาเสนอท่านผู้ฟังในวันนี้ คือ

เนื้อในป่าก็หลับไม่ได้สนิท เพราะกลัวตาย

พระราชาธิบดีทั้งหลายก็บรรทมไม่สนิท เพราะกลัวราชศัตรูที่มีกำลังมากกว่า

บัณฑิตทั้งหลายไม่ยินดี ในการหลับ ก็เพราะกลัวภัยในสังสารวัฏฏ์

นี่เป็น ความกลัว ที่ เกิดขึ้น แตกต่าง กัน แต่ละลักษณะไม่เหมือนกัน ทำไมเนื้อในป่ามันจึงหลับไม่สนิท ก็เพราะกลัวตาย กลัวนายพรานเนื้อจะมาฆ่าชีวิตของมัน ถึงแม้ว่ามันจะนอนอยู่กลางป่า มันก็หลับไม่สนิท ซึ่งเราอาจจะคิดว่า เอ ในป่าไม่น่าจะมีภยันตรายอะไรเกิดขึ้น แต่เนื้อในป่าก็หาได้พ้นจากการเบียดเบียน หาได้พ้นจากภัยพิบัติจากพรานผู้มีใจคอโหดร้ายทารุณไม่ อุตส่าห์ดั้นด้นไปพร่าชีวิตของมัน ซึ่งอยู่ในป่าตามภาษาสัตว์จนได้ ฉะนั้นสรรพ-สัตว์ที่อยู่ในป่ามันจึงนอนหลับไม่สนิท ก็เพราะสาเหตุนี้

สำหรับ พระราชาธิบดี ทั้งหลาย ที่หลับไม่สนิท ก็เพราะกลัวราชศัตรูที่มีกำลังมากกว่า เพราะว่าราชาในสมัยก่อนนั้นมีภารกิจมาก ต้องเป็นจอมทัพในการป้องกันประเทศชาติและราชศัตรูต่าง ๆ ที่จะมาเบียดเบียน ฉะนั้นพระราชาก็บรรทมไม่สนิท เพราะว่ากลัวราชศัตรู

ทีนี้ถ้าพูดถึงบัณฑิต บัณฑิตทั้งหลายไม่ยินดีในการหลับก็เพราะกลัวภัยในสังสารวัฏฏ์ หมายความว่าผู้ที่เป็นบัณฑิตนี้ไม่เห็นแก่นอน ไม่ยินดีในการหลับเลย ทำไมจึงไม่ยินดีในการหลับ ก็เพราะเหตุว่าการนอนก็ดี

การหลับก็ดีพร่าเวลาแห่งการประพฤติดีปฏิบัติชอบหรือการบำเพ็ญธรรมของท่านให้สูญเสียไป บุคคลผู้เป็นบัณฑิตนั้นย่อมจะเห็นว่า การประพฤติ ธรรม ปฏิบัติธรรมนั้น มีความสำคัญมากที่สุด ที่ท่านจะต้องรีบขวนขวายเพื่อปฏิบัติตนไปสู่ความพ้นทุกข์ ถ้าหากว่าปล่อยให้การนอนเข้าครอบงำ มากขึ้นเท่าไร ชีวิตที่ล่วงเลยไป ก็ไม่ได้ ทำประโยชน์วัฏฏสงสาร ที่มีอยู่ ก็คงยืดยาวต่อไปไม่มี ที่สิ้นสุด เคยยืดยาวต่อไปอย่างไรก็ต้องยืดยาวต่อไปอย่างนั้นไม่มีวันที่จะสิ้นลงได้ บัณฑิตผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารจึงพยายามนอนให้น้อย แล้วใช้เวลาปฏิบัติธรรมให้มาก

ถ้าพูดถึงทางศาสนาแล้ว ผู้ที่เป็นบัณฑิต ก็ย่อมจะใช้เวลาในการบำเพ็ญความเพียร เพื่อขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์จากอาสวะกิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ เช่นท่านจะเห็นว่าบัณฑิตที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างไม่ประมาทนั้น จะใช้เวลาล่วงเลยไปทุก ๆ วัน ขัดเกลาจิตใจของท่านให้สะอาดผ่องใสจากความชั่วร้าย ที่มีอยู่ ภายในจิต จนกระทั่ง หมดไปในที่สุดเพราะเมื่อท่านได้ทำลายอาสวะกิเลส ที่ มีอยู่ภายในจิตนี้ให้

หมดไปได้แล้ว ท่านก็สามารถจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ความทุกข์ที่มีอยู่ ในวัฏฏสงสารอันมากมายก่ายกอง ก็จะถึงซึ่งความสิ้นสุดลง

จากการที่ท่านได้ฝึกฝนตนเอง พยายามประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม ให้เป็น ประโยชน์ อยู่ เสมอ ๆ นี้ เพราะเหตุว่าท่านกลัวภัยในสังสารวัฏฏ์ที่มีอยู่มาก ซึ่งความเกิดก็เป็นภัย ความแก่ก็เป็นภัย ความเจ็บก็เป็นภัย ความตายก็เป็นภัย ตลอดจนความเศร้าโศกเสียใจต่าง ๆ ความทุกข์โทมนัสใจที่เกิดขึ้นก็เป็นภัย ฯ ล ฯ ภัยทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่มากมายด้วยกัน บุคคลผู้เป็นบัณฑิตจึงมีความรู้สึกกลัวภัยเหล่านี้มาก แล้วก็พยายามที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะให้พ้นไปจากภัย ทั้งหลาย ทั้งปวงเหล่านี้

สาธุชนทุก ๆ ท่าน ก็คงจะเห็นว่าความเกิดนี้เป็นภัยอย่างไร ที่ว่าความเกิดเป็นภัยในที่นี้ ก็เพราะว่าความเกิดขึ้นใหม่ จะเป็นในภพใดภพหนึ่ง หรือจะเกิดเป็นมนุษย์ก็ตามเรามีภัยอยู่รอบตัว และก็ความเกิดนี้เป็นเหตุให้เกิด

ภัยต่าง ๆ ติดตามมาอีกหลายอย่างด้วยกัน เราจะต้องประสบต่อความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เพราะความเกิดเป็นเหตุเป็นปัจจัย ถ้าความเกิดไม่มี ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้

ฉะนั้นแสดงให้เห็นว่าความเกิดนี้เป็นภัยใหญ่หลวงที่เราควรกลัวมากกว่าภัยอื่นใดทั้งหมด

เมื่อความเกิดยังมีอยู่ตราบใด ความทุกข์ต่าง ๆ ก็ย่อมจะมีอยู่ตราบนั้น

ท่านจะสังเกตได้จากสรรพสัตว์ที่ท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เราได้รับกันอยู่มากมายก่ายกอง เกิดมาจากอะไรเป็นเหตุ สาวลงไปแล้วเราก็จะพบว่าเกิดมาจาก ชาติ คือความเกิดเป็นเหตุ ถ้าความเกิดไม่มีแล้ว ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่เราไม่ได้

ความเกิดนี้มาจากไหน เมื่อค้นคว้าหาเหตุผลก็จะพบว่าความเกิดนี้มาจากเหตุหลายอย่าง มาจาก ภพ มาจาก อุปาทาน มาจาก ตัณหา มาจาก เวทนา มาจาก ผัสสะ

สาวลงไปตามกฎของ **ปฏิจจสมุปบาท** ก็จะพบว่ามาจากเหตุหลาย ๆ เหตุ แต่ว่าเมื่อสรุปรวมแล้วก็เกิดมาจากเหตุใหญ่ ๆ ๔ เหตุ คือ อวิชชา ได้แก่ความไม่รู้ ไม่รู้เลยว่าความเกิดเป็นทุกข์ ไม่รู้ว่าความตายเป็นทุกข์ เพราะอวิชชาคือความไม่รู้นี้เกิดขึ้นครอบงำจิตใจเสียก่อน ปิดบังความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้หมด เมื่อปิดบังความทุกข์ต่าง ๆ นี้แล้วเราก็มองไม่เห็นทุกข์ที่จะเผชิญในภายหน้า จึงเกิดตัณหาคือความทยานอยากที่จะเกิดอีก กระตุ้นเตือนให้เราต้องประกอบกรรมลงไป เมื่อประกอบกรรมลงไปแล้ว ก็มีความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในการประกอบกรรมนั้น ผลปรากฏเกิดขึ้นก็คือ ความเกิดย่อมจะมีอยู่

ฉะนั้นแสดงให้เห็นว่าความเกิดที่มีอยู่ได้ก็เพราะอวิชชา ความไม่รู้ ตัณหาคือความอยาก อุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น และกรรมคือเจตนาประกอบความดีความชั่วลงไป จนเป็นเหตุทำให้ความเกิดใหม่ในภพต่าง ๆ นี้มีอยู่ ฉะนั้นเมื่อบุคคลเราประกอบกรรมกันอยู่เสมอ ๆ วิถีทางของชีวิตก็แตกต่างกันออกไปตามกรรมที่แต่ละบุคคลได้กระทำ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วน

แล้วแต่เป็นทุกข์ของสรรพสัตว์ทั้งสิ้น ถ้าความเกิดยังมีอยู่ตราบใด ทุกข์เหล่านี้ก็จะมีอยู่ตราบนั้น กฎธรรมดามีอยู่อย่างนี้ ที่เราสามารถศึกษาหาความจริงได้ในชีวิตปัจจุบัน ฉะนั้นเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็นโทษเป็นภัยต่อชีวิตมนุษย์มากมายอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้เราเห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสาร และพยายามปฏิบัติตนให้พ้นไปจากวัฏฏสงสารเหล่านี้ ทางใดที่จะทำให้ภพชาติต่าง ๆ สิ้นสุดลงแล้ว ทางนั้นเป็นสิ่งที่ควรจะประพฤติปฏิบัติ

เพราะถ้าหากว่าเราไม่สามารถที่จะทำลายภพทำลายชาติให้สิ้นสุดลงได้ ทุกข์ต่าง ๆ มันก็ไม่สิ้นสุดลง ความดีหรือกุศลทั้งหลายแหล่ที่เราได้ประกอบกันอยู่ในปัจจุบันนี้ก็มุ่งที่จะรวบรวมให้เป็นพละกำลังในการที่จะเสริมสร้างให้เรา ได้บรรลุถึงความดับทุกข์ หรือทำลายเหตุแห่งความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้กันทั้งนั้น จุดใหญ่ อยู่ตรงนี้ ฉะนั้นเราจึงควรประกอบแต่กุศลกันอยู่เสมอ เพื่อมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทางดังที่ได้กล่าวมา ภัยทั้งหลายทั้งปวงที่พระผู้มีพระ

ภาคเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบ จึงมีความแตกต่างกันที่ภูมิปัญญาของบุคคลที่จะพิจารณาเห็นว่าอะไรเป็นภัย

สำหรับพระพุทธศาสนาของเรานั้นไม่ต้องสงสัย พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสชี้ให้เห็นว่า **ความเกิดเหล่านี้เป็นภัย เราจะพ้นภัยได้ก็ต่อเมื่อเราปฏิบัติตนให้พ้นไปจากความเกิด** หรือพ้นไปจากวัฏฏสงสารคือการเวียนว่ายเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แก่แล้วแก่อีก แก่แล้วก็ตายกันอย่างนี้ ถ้าสามารถที่จะขจัดได้ก็เป็นบรมสุขในชีวิตของมนุษย์ทุก ๆ คน

ฉะนั้นเมื่อนึกถึงภัยคราวใด ขอให้ท่านสาธุชนพึงนึกถึงภัยอันใหญ่หลวงในข้อนี้ไว้ให้มากเป็นเบื้องต้น แล้วเราก็สามารถที่จะปฏิบัติตนให้พ้นไปจากภัยเหล่านี้ได้ ถ้าเราไม่นึกถึงภัยเหล่านี้แล้ว เราอาจจะไปกลัวภัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งไม่ใช่เป็นภัยอันแท้จริงเหมือนกับภัยคือความเกิด

ความเกิดเป็นภัยอันใหญ่หลวงจริง ๆ เราควรที่จะได้แสวงหาทางกันว่า ทำอย่างไรหนอเราจึงจะไม่เกิด ทำอย่างไรเราจึงจะไปสู่ความสิ้นทุกข์

สิ้นวัฏฏสงสารนี้เสียทีหนึ่ง เราควรจะแสวงหาทางเหล่านี้ ถ้าเราพบทางแล้ว เราก็จะพบความสุขที่แท้จริง ในชีวิตของเราก็คงจะสิ้นสุดการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันเสียที เพราะว่า วัฏฏสงสาร อันยืดยาวนั้น เต็มไปด้วย ภยันตรายต่าง ๆ เต็มไปด้วยความทุกข์ ทรมานต่าง ๆ ถ้ายาวมากขึ้นเท่าไร ทุกข์ก็ยาวมากขึ้นเท่านั้น เราสามารถทำลายวัฏฏสงสารได้มากเท่าไร ก็เป็นความสุขของเรามากขึ้นเท่านั้น

สาธุชนแต่ละท่านควรที่จะได้ประพฤติปฏิบัติ แล้วก็มุ่งแสวงหาทางที่จะให้พ้นไปจากวัฏฏสงสารเหล่านี้ ครั้งที่แล้วได้พูดถึงเรื่องโทษเรื่องภัย ที่เกิดขึ้นจาก กุศลกรรมมาครั้งหนึ่งว่า กุศลเองที่เป็น วัฏฏคามินี ก็เป็นโทษเป็นภัย ฉะนั้นเราจึงควรที่ จะสร้างกุศล ประเภทที่เป็น วิวัฏฏคามินี คือกุศลประเภทที่ทำลายภพทำลายชาติ ทำลายวัฏฏสงสาร

กุศลเหล่านี้จะบังเกิดขึ้นแก่เราได้ ก็ต้องอาศัยการเจริญภาวนากุศล คือการเจริญสมถะหรือการเจริญวิปัสสนา อันเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่สามารถจะนำสัตว์

ทั้งหลายไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่าเป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก ที่สรรพสัตว์ประพฤติ ตาม ปฏิบัติตาม แล้วสามารถ จะถึง ซึ่งความดับทุกข์ได้โดยทั่วกัน ขอให้แต่ละท่านขวนขวายแสวงหาทางเหล่านี้ แล้วภัยต่าง ๆ จะเกิดขึ้นแก่เราไม่ได้ ความสุขก็จะเป็นของเราโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน

สำหรับในวันนี้ เวลารายการ สบายใจ ก็จะสิ้น สุดลงแล้ว จะต้องขอจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแต่ท่านสาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.

การพิจารณาสาระแห่งชีวิต

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้จะได้กล่าวถึงเรื่องเกี่ยวกับความเป็นไปของชีวิต ที่เราอุบัติเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้มาเสนอท่านผู้ฟัง

เมื่อพูดถึงเรื่องชีวิตแล้วก็เป็นปัญหา ที่ยุ่งยากที่เราถือว่าเรื่องใหญ่หลวงเหลือเกินสำหรับทุก ๆ คนที่มีชีวิตเกิดขึ้นมาในโลกนี้ มีสิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิตของเรามากมายหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกัน อย่างน้อยที่สุดความผูกพันธ์ระหว่างชีวิตต่อชีวิต ที่เป็นไปอยู่ในสังคมมนุษย์นี้ ก็ยังจะต้องเป็นไปเช่นนั้น เราหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กันอย่างนี้ไม่พ้น ชีวิตนี้จะต้องมีความสัมพันธ์กันอยู่อย่างนี้ เป็นเหตุประการหนึ่งเหมือนกัน ที่ทำให้เราจำเป็นจะต้องสนใจ หรือเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งต่าง ๆ เช่นอย่างผู้เป็นมารดาบิดามีบุตรมีธิดา ก็เป็นของธรรมดา

เหลือเกินว่า ผู้ที่เป็นมารดาบิดาต้องมีจิตใจจดจ่ออยู่กับบุตรธิดา ถ้าจะพูดไปก็เหมือนกับยึดถือลูกหลาน และเราเอาจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านี้มากขึ้น ความทุกข์ต่าง ๆ ก็จะติดตามมา ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น เพราะเราไปยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์

ในสมัยเด็กก็ยึดถือไปอย่างหนึ่ง เมื่อโตขึ้นก็ยึดถือไปอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งสิ่งที่เรายึดถือเหล่านั้นก็มีสภาพแตกต่างกันออกไป ตามภูมิธรรมหรือตามสติปัญญาที่กำลังเจริญเติบโตขึ้น เราจะเห็นได้ว่าเด็กที่ไร้เดียงสาอยู่ เมื่อมีความพอใจในของเล่น เด็กเหล่านี้ก็พากันยึดถือและจิตจดจ่ออยู่กับของเล่น ขนาดว่าไม่ได้ของเล่นหรือไม่มีของเล่นที่ตนเองควรจะได้แล้วก็มักจะร้องไห้เสียใจ

อาตมาเคยเห็นเด็กบางคนยืนเต้นร้องไห้หน้าร้านขายของเล่นต่าง ๆ ตุ๊กตาบ้าง เครื่องจักรกลเล็ก ๆ บ้าง เพราะอยากจะได้ ด้วยความรักลูกของมารดาบิดา เพื่อที่จะให้ลูกนี้ไม่ร้องก็ต้องซื้อของเล่นเหล่านี้ให้

เมื่อเด็กได้ของเล่น เด็กก็หยุดร้องไห้ เมื่อเราเห็นสภาพของเด็กอย่างนี้ เราก็ควรที่จะได้นึกย้อนไปหาตัวเรา

เองบ้างว่าในชีวิตของเราในสมัยที่ยังเป็นเด็ก ก็คงจะมีภาวะเช่นนี้เหมือนกัน เมื่อเราโตขึ้น เราก็เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีค่า ไม่มีประโยชน์อะไร

อาตมาเคยเห็นบ้านโยมบางท่านมีของเล่นเต็มตู้ไปหมด ก็ถามว่านี่เก็บเอาไว้ตั้งแต่เมื่อไร โยมบอกว่าเก็บเอาไว้ตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ที่ยังชอบของเล่นเหล่านี้อยู่ แต่ปัจจุบันนี้ไม่ต้องการแล้ว ก็เลยเก็บเข้าตู้ไว้เฉย ๆ ไม่รู้สึกตื่นเต้นเหมือนสมัยเมื่อตอนเป็นเด็ก ตอนนั้นเห็นอะไรก็อยากจะได้ ซื้อมาเต็มบ้านเต็มช่องหมด แต่ปัจจุบันนี้บอกว่าเฉย ๆ มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ทีนี้เรานึกถึงชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ คือถ้าตราบใดจิตใจของเรายังไม่เกิดสติปัญญาที่สูงส่ง ก็เหมือนกับเด็กทารกนี่แหละ จิตนี้ย่อมจะจดจ่อยึดมั่นสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่สาระ ในทรรศนะของผู้ที่มีสติปัญญาสูง แต่เราก็ยึดถือว่าสิ่งนั้นมีสาระ เมื่อเรานึกถึงว่าสิ่งนั้นมีสาระขึ้นมา ผู้ที่มีภูมิธรรมสูงเห็นแล้วก็ย่อมจะเกิดความสังเวชใจและก็จะพากันปลงอนิจจังว่า ท่านทั้งหลายเหล่านี้หลงยึดถือในสิ่งที่ผิด ๆ สิ่งที่ไม่มีแก่นสารอันใดทั้ง ๆ ที่เรา

เองก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าแก่นสาร สาระที่ดีกว่านี้คืออะไร เพราะว่าภูมิธรรมทางปัญญายังมีไม่ถึงก็ยึดถือในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มาก่อน

ชีวิตของบุคคลที่ปราศจากปัญญาขั้นสูงส่ง จึงมิต่างอะไรกับทารกที่ไร้เดียงสาซึ่งอาจจะอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และก็หลงไปยึดถือสิ่งนั้น ๆ จนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เมื่อไม่ได้ดังใจก็ยิ่งเกิดความทุกข์หนักขึ้นอีกหลายเท่าทวีคูณ แต่ถ้าหากว่าสติปัญญานี้สูงส่งขึ้นจากการอบรมอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ แล้ว ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายก็ย่อมจะลดน้อยลงตามลำดับ

เหมือนกับเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เราไม่ยึดถือของเล่นเหมือนกับในสมัยที่ยังเป็นเด็ก

ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการอบรม จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิตของมนุษย์ทุกคน

ความทุกข์บางอย่างที่เราได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนี้ อาจจะเกิดมาจากเพราะเหตุว่าเรามีปัญญาน้อยไป จึงไม่สามารถแทงตลอดใน สัจจธรรม แล้วเราก็ยึดถือใน

บัญญัติธรรม เมื่อยึดถือในบัญญัติธรรมมาก ความทุกข์จึงต้องมีมาก ถ้าเรามีภูมิธรรมปัญญาสูง มีปัญญาคมกล้าขึ้นมาสามารถที่จะแทงตลอดในสิ่งต่าง ๆได้ รู้แจ้งในสัจจธรรมได้ บัญญัติธรรมทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายสำหรับเราทุกคนก็คงจะไม่ไปหลงยึดถือในบัญญัติ อันเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในฐานะแห่งความ **ไม่เที่ยง** ความ **เป็นทุกข์** และความ**เป็นอนัตตา** แต่ถ้าตราบใดภูมิธรรมทางปัญญาไม่สูงส่งเพียงพอ ก็ต้องหลงยึดถือสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมในทาง พระพุทธศาสนาจึงมีการอบรมภูมิธรรมทางปัญญาให้สูงส่งขึ้นตามลำดับ ที่เราได้ประพฤติปฏิบัติในพระศาสนานี้ทางใดทางหนึ่งก็ตาม เป็นการอบรมภูมิธรรมทางปัญญาโดยเฉพาะ จึงจะถูกหลักของพระพุทธศาสนา ไม่ปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ความงมงาย โดยปราศจากการพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งที่เราเชื่อ หรือในสิ่งที่เราจะถือเอาเป็นที่พึ่งของเรา

การยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยความงมงาย นั้นย่อมจะไม่เกิดประโยชน์ มีแต่จะทำให้จิตใจนี้เกิดความมืดบอดตามลำดับ ไม่เกิดความสว่างไสว ไม่เกิดความเฉลียวฉลาดขึ้น

ฉะนั้นถ้าหากว่าเราอบรมปัญญาของเราให้สูงส่งขึ้นตามลำดับ เราจะเห็นจากสิ่งที่มีค่าสูงขึ้นไปตามภูมิธรรมของปัญญาด้วยว่าสิ่งนี้มีค่ามากน้อยเพียงใด เราก็พิจารณากันด้วยเหตุผลและสละเอาสิ่งที่ไม่มีสาระออกไป

ฉะนั้นชีวิตของคนในโลกจึงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ไม่เหมือนกัน บางคนมีความพอใจในทรัพย์สินเงินทองโลภโมโทสัน อยากจะได้เงินได้ทองเหลือเกิน แต่บางคนพยายามที่จะสละเงินทองนี้ออกไป บางคนก็พยายามที่จะแสวงหาเข้ามา พยายามจะยึดถือสะสม บางคนก็พยายามที่จะเสียสละ

คนที่สะสมเงินทองก็เพราะเห็นว่าเงินทองเป็นของมีประโยชน์

คนที่พยายามเสียสละ ก็เพราะเห็นว่าเงินทองจะมีประโยชน์ได้ ก็อยู่ที่การใช้ให้มีประโยชน์ เป็นบุญเป็นกุศลเท่านั้นแหละจึงจะเป็นประโยชน์

ถ้าไม่ใช้เก็บไว้เฉย ๆ เงินทองก็ไม่มีประโยชน์อะไร

หรือถ้าใช้ แต่ไม่เป็นการบุญการกุศลก็ยิ่งไม่มีประโยชน์ใหญ่

เขาจึงพยายามที่จะใช้ในสิ่งที่มีประโยชน์ ด้วยการเสียสละบริจาคออกไปเป็นทาน เพื่อสาธารณประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์เกี่ยวกับชีวิตส่วนรวมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

บาง คน ถ้า มี ภูมิ ธรรม ทาง ปัญญา สูง ส่ง มาก ก็สามารถสละได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้ง ๆ ที่สิ่งนั้นเป็นสิ่งดีที่ชาวโลกทั้งหลายปรารถนา แต่ท่านก็เสียสละได้ อันนี้ก็ได้แก่ผู้ที่มีภูมิธรรมปัญญาอบรมมาด้วยดีแล้ว ฝึกฝนมาแล้วอย่าง สูงส่งเพื่อ ที่จะได้บรรลุพระ สัมมาสัมโพธิญาณเช่นอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ เราจะทราบได้ว่าความเป็นกษัตริย์ก็ดี หรือจักรพรรดิ์สมบัติก็ดี ตลอดจนข้าทาสบริวารต่าง ๆ เหล่านี้ก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาทั้งนั้น ใคร ๆ เกิดมาในโลกนี้ก็อยากจะได้ อยากจะเป็น แต่ทำไมเจ้าชายสิทธัตถะจึงไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ทั้งยังเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีโทษมากไปอีก แล้วก็สละละทิ้งสิ่งทั้งหลายนี้ทั้งหมดได้ ปฏิบัติตนอยู่ในฐานะที่เป็นอนาคาริกไม่มีบ้าน ไม่มีเรือน เป็นอยู่อย่างง่าย ๆ นอนกลางดินก็ได้

นอนโคนต้นไม้ก็ได้ ในถ้ำก็ได้ ไม่พิถีพิถันเท่าไรนัก ใช้ชีวิตอยู่อย่างง่าย ๆ

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าท่านได้มีปัญญาสูงส่ง เห็นโทษในสิ่ง ทั้งหลายเหล่านี้ว่าไม่มี สาระแก่นสารต่อ ชีวิตอย่างใด ถ้าเอาชีวิตหมกมุ่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มาก ก็จะเป็นผู้ที่ไม่ได้อะไรจากโลกนี้ไปเลย และจะไม่พบแก่นสารสาระอันแท้จริงแห่งชีวิตได้ ผลสุดท้ายก็อยู่ในฐานะของคนกำพร้าจากโลกนี้ไป ก็ไปอย่างคนอนาถาไม่มีสิ่งใดเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องประดับที่ประเสริฐสุดในชีวิต เขาก็สละละทิ้งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้แล้วมุ่งแสวงหาสัจจธรรม นี่คือผู้ที่มีภูมิธรรมทางปัญญาสูง

แต่ผู้ที่ยังไม่สูง ก็อาจจะยึดถือ และก็มีความปรารถนาอยากจะได้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เรื่องนี้ย่อมเป็นไปตามปกติธรรมดาของโลกอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นถ้าหากว่าตราบใดเรายังมิได้อบรมปัญญาของเราให้สูง เราก็อาจจะยึดถือในสิ่งที่ไม่มีสาระ ถ้าปัญญาเราสูงมากขึ้น เราก็ละสิ่งที่ไม่มีสาระมาแสวงหาสิ่งที่มีสาระ มีคุณค่าเหนือกว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นต่อไป เหมือนเด็กย่อมจะละเครื่องเล่น

ต่าง ๆ อันเป็นของที่ตนเองชอบมาแต่ดั้งเดิม เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

ทั้งนี้ก็เพราะว่าปัญญาสูงส่งมากขึ้นแล้วก็ไม่ปรารถนาที่จะไปเล่นในสิ่งที่ไม่มีสาระแก่นสาร ฉะนั้นความเป็นไปในชีวิตของมนุษย์ที่เป็นไปอยู่ในโลกปัจจุบัน จะเป็นไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งก็ตาม เราจะต้องพยายามพิจารณาในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ โดยละเอียดถี่ถ้วนและรอบคอบเพื่อที่เราจะได้แสวงหาสัจจธรรม ที่มีสาระแก่นสารสูงขึ้นกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ชนทั้งหลายพากันหลงยึดถือกัน ทั้งนี้ก็เพื่อที่เราจะได้บรรลุถึงสิ่งอันประเสริฐ และจะได้ประสบต่อความผาสุกต่อไป

สิ่งไรก็ตาม ถ้าหากว่าตกอยู่ในฐานะแห่งความไม่เที่ยง สิ่งนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนว่าเราไม่ควรที่จะไปยึดถือหรือแสวงหา สิ่งใดก็ตามที่ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็ไม่ควรแสวงหา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นก็ไม่ควรแสวงหา

เพราะอะไร เพราะตัวเราเองก็ไม่เที่ยง ตัวเราเองก็เป็นทุกข์ ตัวเราเองก็เป็นอนัตตา

เมื่อเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างนี้แล้ว เราจะไปแสวงหาสิ่งที่ไม่เที่ยงมาทำไมอีก ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่เที่ยง สิ่งที่เป็นสุข สิ่งที่เป็นสาระแก่นสารต่อไป

สิ่งใดก็ตาม ซึ่งเป็นของไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ ไม่มีความตาย เป็นสันติสุข และเป็นแก่นสารสาระสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ควรแสวงหา

ก็อะไรเล่าที่เป็นสิ่งที่เป็นอมตะไม่ตาย เป็นสันติสุข และเป็นแก่นสารสาระ

สิ่งนั้นก็คือมรรคผลอันยังตนให้พ้นไปจากการท่อง-เที่ยวเวียนว่ายตายเกิด นั่นแหละเป็นสิ่งที่มีสาระอย่างยิ่งที่เราจะต้องแสวงหา เพื่อเราจะได้ไว้เป็นที่พึ่งต่อไปในสัมปรายภพ และจะได้เป็นที่พึ่งอันสูงสุดในชีวิตของเราที่อุบัติเกิดขึ้นมาในโลกนี้เท่านั้น จึงจะสามารถบรรลุถึงสิ่งที่ประเสริฐสุดนี้ได้ จากการที่ได้ละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น และก็แสวงหาสิ่งที่มีคุณค่าเหนือสูงขึ้นไปอีกจึงเป็นสิ่งพึงกระทำ

นี่เป็นเรื่องเกี่ยวกับ ภูมิธรรมทางปัญญาโดยเฉพาะ ซึ่งท่านผู้ฟังทุก ๆ ท่านพิจารณาแล้วก็จะเห็นได้ว่า ย่อมจะเป็นไปอย่างนี้ ฉะนั้นจึงควรแล้วที่เราจะไปอบรมปัญญาของเรานี้ให้เกิด ความเฉลียวฉลาดในสัจจธรรมให้สูงส่งขึ้นตามลำดับ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ แล้วเราก็จะได้หลุดพ้นไปจากเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ อันความทุกข์ก็ไม่อาจสามารถท่วมทับได้

สำหรับในวันนี้เวลาของรายการ สบายใจก็สิ้นสุดลงแล้ว จะต้องขอจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดีจงมีแด่ท่านผู้ฟังโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

วิธีปฏิบัติเพื่อความขัดเกลา

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ ในวันนี้จะได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเสนอท่านผู้ฟัง สักเรื่องหนึ่ง เกี่ยวกับพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงไว้ เพื่อการขัดเกลากิเลสของบรรดาสาธุชน ที่มุ่งชำระจิตของตนเองให้ผ่องใสจากอาสวะกิเลส

อนุสนธิของสูตรนี้ แหละ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงแก่ท่านจุนทะ ซึ่งท่านจุนทะได้เข้าไปกราบทูลปัญหา เรื่องการสละทิฏฐิที่ประกอบด้วย **อัตตวาทะ** และ **โลกวาทะ** สำหรับทิฏฐิที่ประกอบด้วยอัตตวาทะนั้นก็คือความเห็นผิด เห็นผิดว่าตัวตนมีอยู่เช่นตนมีอยู่ นามรูปมีอยู่ในตนอย่างนี้เป็นต้น สำหรับโลกวาทะนั้น คือความเห็นผิดประเภทที่เข้าใจว่าโลกเป็นของเที่ยง

ทิฏฐิทั้งสองอย่างนี้ถือเป็นทิฏฐิที่เห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม หรือสัจธรรมที่ปรากฏอยู่โดยความเป็นจริง พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่ท่านจุนทะว่าบุคคลใดก็ตาม ที่จะสละละทิฏฐิทั้งสองอย่างนี้ได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีปัญญาเกิดขึ้นว่า ทิฏฐิทั้งสองนี้ไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา ก็สามารถที่จะสละละทิ้งทิฏฐิได้ และพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสเกี่ยวกับเรื่องหลักธรรม อันเป็นธรรมที่ให้เกิดความผาสุกในชีวิต เพราะสมณ-พราหมณ์ในสมัยนั้นเข้าใจว่าบุคคลใดก็ตาม ที่เข้าสู่รูปฌาน คือ ฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ ตั้งแต่ปฐมฌานจนกระทั่งถึงจตุตถฌาน คือตั้งแต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ นั้น แล้วก็มีความรู้สึกเข้าใจว่า ชีวิตของบุคคลที่เป็นอยู่ด้วยการเข้าฌานหรือด้วยการเจริญฌานนั้นเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลา แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าถึงแม้พระภิกษุนั้น จะอยู่เช่นนั้นก็จริงอยู่ ก็ยังไม่จัดว่าเป็นการอยู่เพื่อการขัดเกลา

เพราะบุคคลที่อยู่ด้วยการขัดเกลาในที่นี้ก็คือ จะต้องเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลาอาสวะกิเลสให้หมดไป จริงอยู่การเข้าสู่ฌานนั้นก็คือการยังจิตให้เกิดสมาธิตั้งมั่น เป็น

เอกัคคตา เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาแล้ว นิวรณ์ธรรมต่าง ๆ ก็ไม่อาจสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่ตรัสว่าบุคคลเช่นนั้นอยู่ได้ด้วยการขัดเกลา เป็นแต่เพียงว่าธรรมที่พระภิกษุหรือสมณพราหมณ์ ผู้ใดก็ตาม เป็นธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ เพื่อให้เกิดความผาสุกในปัจจุบันนี้เท่านั้น แสดงให้เห็นว่า สัลเลขะสูตร ที่พระสัมมา สัมพุทธเจ้า ได้ตรัสเทศนาแก่ท่านจุนทะ เป็นการชี้ให้เห็นว่าชีวิตของบุคคลที่อยู่เพื่อการขัดเกลากิเลสนั้น ไม่ใช่อยู่ด้วยการบำเพ็ญฌานเพียงอย่างเดียว เป็นการอยู่เพื่อให้เกิดความผาสุกในปัจจุบันเท่านั้น

เพราะ บุคคล ที่ บรรลุ ถึง ฌาน ก็ ขจัด นิวรณ์ ธรรมต่าง ๆ ได้ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายอาสวะกิเลสนี้ให้หมดไปเป็นสมุทจเฉทปหาน ท่านจึงไม่จัดว่าเป็นการอยู่เพื่อการขัดเกลา แต่ถือว่าการอยู่เช่นนั้นเป็นการอยู่เพื่อให้เกิดความผาสุกในชีวิตปัจจุบันเท่านั้นเอง

ทีนี้เราจะอยู่อย่างไร จึงจะเรียกว่าอยู่ด้วยการขัดเกลา ท่านผู้ฟังต้องเข้าใจด้วยว่า คำว่าขัดเกลาในที่นี้หมายถึง ขัด เกลา อาสวะ กิเลส ที่ เกิด ขึ้น ภายใน จิต นี้ ให้ หมดไป

เพราะว่าจิตใจของเรานั้น ย่อมจะมีอาสวะกิเลสพอกพูนกัน อยู่โดยทั่วกันทุกคน ชีวิตของคนเป็นอยู่ด้วยการปฏิบัติธรรม ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น คือ การเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใสจากอาสวะกิเลส จึงเรียกว่ามีความเป็นอยู่เพื่อการขัดเกลาโดยเฉพาะ ถ้าหากว่าเราเป็นอยู่โดยไม่ขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใสขึ้นมา ก็ไม่จัดว่ามีชีวิตอยู่เพื่อการขัดเกลา

แม้ภิกษุเข้าสู่อรูปฌานคือฌานที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์แล้ว มีความเข้าใจว่าเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลา ก็ยังไม่เรียกว่าเป็นการขัดเกลา

ในอริยวินัยนั้นเรียกได้แต่ว่า **ธรรมเป็นเครื่องอยู่อันสงบระงับ** เพราะว่าการเข้าสู่อรูปฌานนั้น ก็คือเพื่อที่จะสงบระงับนิวรณ์ธรรมต่าง ๆ ตลอดจนอาสวะกิเลสอื่นใดที่มีอยู่ภายในจิตให้สงบราบคาบไป ก็ยังไม่จัดว่ามีความเป็นอยู่เพื่อการขัดเกลา แสดงให้เห็นว่าการขัดเกลากิเลสนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ สมมติว่าเราเห็นคนอื่นเขาทำความชั่วอยู่ เราก็ต้องขัดเกลาจิตใจของเราด้วย

การทำความดี คือ ไม่ทำความชั่วตามที่คนอื่นเขาทำ เรามุ่งหน้าในการประกอบคุณงามความดีของเราต่อไป

เช่นคนอื่นเขาฆ่าสัตว์เราก็ไม่ควรฆ่าสัตว์ คนอื่นเขาลักทรัพย์เราก็ไม่ลักทรัพย์ คนอื่นเขาประพฤติผิดในกาม เราก็ไม่ประพฤติผิดในกาม คนอื่นเขาพูดเท็จเราก็ไม่พูดเท็จ คนอื่นเขาดื่มสุราเมรัย เราก็ไม่ดื่มสุราเมรัยอย่างนี้เป็นต้น

การที่เราละความชั่วแล้วประพฤติความดี ไม่กระทำความชั่วตามที่ผู้อื่นเขานิยมกระทำกัน อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการขัดเกลาอย่างหนึ่ง จนกระทั่งถึงที่สุด คือการขัดเกลาทิฏฐิ คือความเห็นผิดต่าง ๆ ให้หมดไปจากจิตและก็กลับกลายมาเป็นสัมมาทิฏฐิ บุคคลเช่นนี้ จึงจะเรียกว่ามีความเป็นอยู่ด้วยการขัดเกลา และการขัดเกลากิเลสนี้นับว่าเป็นกุศลแก่บุคคลผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง แม้จะเป็นบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งก็ตาม ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยการขัดเกลากิเลส ด้วยการสร้างความดีโดยไม่ประกอบกรรมทำชั่วแล้ว จิตใจ ของบุคคล เหล่านั้น ก็เบาบางไม่หนาแน่น ด้วย อาสวะ

กิเลสจนเกินไปนัก เป็นจิตที่เบาบางควรแก่การขัดเกลาให้ถึงซึ่งความผ่องใสเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

ในการสร้างกุศลธรรมนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่ามีอุปการะคุณมาก ถึงแม้ว่าบางท่านไม่มีโอกาสที่จะประกอบกุศลกรรม ด้วยการลงมือทำด้วยกายหรือวาจาก็ตาม เพียงแต่คิดในกุศลกรรม คือคิดที่จะสร้างคุณงามความดี ท่านก็ตรัสว่ายังมีอุปการะมากมายทีเดียว โดยไม่ต้องกล่าวถึงการลงมือทำด้วยกายและวาจา เพียงแต่คิดก็นับว่าดีอยู่แล้ว

ฉะนั้น สาธุชนทั้งหลาย ที่คิดจะ ประกอบ คุณงามความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงแต่เราคิดว่า เราจะสร้างคุณงามความดีเหล่านั้นให้เสร็จลงไป ก็จัดว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างหนึ่งแก่บุคคลผู้คิดแล้ว เพราะว่าผู้ที่คิดจะประกอบการบุญการกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปนั้น ย่อมจะก่อให้เกิดกุศลในทางจิตใจอย่างมากทีเดียว ยิ่งถ้าหากว่าได้ลงมือทำ ได้ลงมือสร้างบุญกุศลด้วยกายหรือวาจาก็ตาม ท่านก็จัดว่าเป็นการกระทำที่เป็นกุศลอย่างมากแล้ว

ท่านอุปมาการสร้างบุญ สร้างกุศลว่า มีความ จำเป็นอย่างยิ่ง

เราสร้างกุศลกันไปทำไม ?

เราทำความดีกันไปทำไม ?

เรื่องนี้เราจะต้องคิด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับทางที่เรียบทางหนึ่ง และมีทางที่ไม่เรียบอยู่อีกทางหนึ่ง ท่าน้ำที่เรียบท่าหนึ่ง และที่ไม่เรียบท่าหนึ่ง เหมือนกับคนทำความดีเหมือนกัน คือทางหนึ่งเรียบ แต่ทางหนึ่งไม่เรียบ ทางเรียบที่สร้างขึ้นมา ก็เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงทางที่ไม่เรียบ ท่าน้ำที่เราสร้างขึ้นใหม่อีกท่าหนึ่ง ก็เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงท่าน้ำที่ไม่เรียบร้อย **การทำความดีก็เช่นกัน เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความชั่วคือการเบียดเบียนกัน**

นี่เป็นหลักของพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ การสร้างความดี เราสร้างกันไปทำไม เราสร้างความดีเพื่อจะหลีกเลี่ยงความชั่ว เราสร้างการไม่เบียดเบียนกัน ก็เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนกัน เพราะการเบียดเบียนกันนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อน เราก็

สร้างความดีด้วยการไม่เบียดเบียนกัน เมื่อบุคคลใดก็ตามที่ประกอบอกุศลธรรมที่เป็นกรรมชั่วต่าง ๆ อันมีการเบียดเบียนกันเป็นต้นเหล่านี้ได้สำเร็จลงแล้ว ชีวิตของบุคคลเหล่านั้นย่อมบ่ายหน้าไปสู่ที่ต่ำ ไม่มีทางที่จะบรรลุถึงที่สูงอันเป็นคุณธรรมที่จะนำตนไปสู่ความผาสุกได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องการช่วยเหลือบุคคลอื่นอีกเหมือนกัน คือได้ตรัสอุปมาว่าบุคคลที่จมลงไปในหล่ม จะอุ้มคนที่จมลงไปในหล่มด้วยกันให้ขึ้นมาได้นั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ คนที่ไม่จมในหล่มต่างหาก จึงจะอุ้มคนที่จมขึ้นมาได้ ข้อนี้ฉันใด คนที่ไม่ฝึกไม่หัด ไม่ดับกิเลสที่เร่าร้อนทางจิตใจให้สงบเย็นลงเสียก่อนอย่างนี้ จะไปฝึกหัดคนอื่นให้ดับเย็นด้วยการแจกแจงรายละเอียดอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เขาได้บรรลุถึงซึ่งความร่มเย็นนั้น ไม่อาจสามารถที่จะกระทำได้

เพราะว่าการที่เราจะสอนผู้อื่นอย่างใดก็ตาม เราต้องเป็นผู้ปฏิบัติได้เสียก่อน

เราจะสอนให้บุคคลอื่นประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยการเสียสละ ผู้สอนก็ต้องเสียสละให้เป็นเสียก่อน

เราจะสอนให้ผู้อื่นมีความอดทน ผู้สอนก็ต้องมีความอดทนเสียก่อน

เราจะสอนให้ผู้อื่นมีความเพียร ผู้สอนก็ต้องมีความเพียรก่อน

ถ้าหากว่าเรายังไม่ประพฤติตนปฏิบัติตนให้ดี หรือดับความเร่าร้อนในจิตไม่ได้แล้ว จะไปสั่งสอนผู้อื่นให้ประพฤติดีปฏิบัติชอบนั้นย่อมเป็นการยากอย่างยิ่ง ไม่อาจสามารถที่จะกระทำได้

ฉะนั้น การสอนผู้ใดก็ตาม ให้ตั้งมั่นในคุณงามความดีนั้นจำเป็นที่ผู้สอนจะต้องประพฤติดีเสียก่อน ถ้ามิฉะนั้นแล้วก็จะเข้าลักษณะว่าคนที่ตกหล่ม เราเองก็ยังเป็นผู้ที่อยู่ในหล่มเหมือนกัน จะไปช่วยคนที่ตกหล่มได้อย่างไรก็ย่อมจะอุ้มคนที่จมลงไปในหล่มขึ้นมาไม่ได้ ต่อเมื่อใดเราถอนตนให้พ้นจากหล่มได้แล้ว เราจึงจะสามารถไปช่วยฉุดคนที่เขาตกหล่มอยู่ให้ขึ้นจากหล่มได้

ข้อนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนพระสงฆ์สาวกของพระพุทธองค์ ให้ฝึกฝนตนเองให้ดีเสียก่อนแล้วจึงพร่ำสอนผู้อื่น ถ้าตนเองยังปฏิบัติตนไม่ได้ ก็ยากอย่างยิ่งที่จะสอนผู้อื่นให้ประพฤติปฏิบัติตามได้ เพราะหลักธรรมดานั้นมีอยู่ว่า ถ้าผู้ใดก็ตาม ยังไม่อาจสามารถจะถอนตนหรือประพฤติตนให้เป็นตัวอย่างได้แล้ว ไปสอนผู้อื่นย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไร จำเป็นจะต้องอาศัยการประพฤติดี ปฏิบัติชอบด้วยตนเองเสียก่อนแล้วจึงพร่ำสอนผู้อื่น เหมือนคนที่ถอนตนพ้นจากหล่มแล้ว และก็ช่วยถอนผู้อื่นให้พ้นจากหล่มเหล่านั้นอีก ก็ย่อมจะเกิดบุญเกิดกุศลและเป็นประโยชน์ในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นไปจากความทุกข์ความทรมานต่าง ๆ หรือความชั่วร้ายต่าง ๆ ที่ท่วมทับจิตใจบุคคลเหล่านั้นได้

ในสัลเลขะสูตรนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องการขัดเกลากิเลสมาตามลำดับชั้น แล้วได้ตรัสถึงเรื่องการที่ช่วยเหลือผู้อื่น ผู้ที่จะอุ้มคนที่จมลงในหล่มนั้น ย่อมเป็นผู้ที่พ้นจากที่ตกหล่มแล้ว เป็นการเตือนสติพุทธศาสนิกชนให้ได้ประพฤติตนให้เป็นที่พึ่งของผู้อื่น แล้วเราจึง

จะสามารถสั่งสอนคนอื่นเขาได้ ถ้าตนเองประพฤติตนให้ดีไม่ได้แล้ว การสอนผู้อื่นเป็นการยากอย่างยิ่ง

ข้อนี้ควรจะได้พิจารณาเพื่อเป็น หลักของการประพฤติปฏิบัติธรรม ในพระสูตรนี้ยังให้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างบุญสร้างกุศล ว่ากุศลกรรมต่าง ๆ นี้มีอุปการะมากทีเดียว แม้บางครั้งเราจะยังไม่ได้ลงมือกระทำกุศลเหล่านี้เลย เพียงแต่คิดว่าจะทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ยังมีอานิสงส์มากมาย เพียงแค่มีใจดำริเท่านั้น นับประสาอะไรกับการที่เราจะทำอะไรด้วยกาย วาจา อานิสงส์ก็จะต้องมากขึ้นกว่านี้เป็นของธรรมดา

เพราะฉะนั้นเรื่องการสร้างบุญสร้างกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นที่พึ่งแก่ชีวิตของเราต่อไปนั้น จึงจะเป็นสิ่งที่ควรจะได้ดำริ และก็ลงมือทำให้พร้อมด้วยกาย วาจา ใจ การบุญกุศลก็จะเกิดขึ้นแก่เราโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน

เพราะชีวิตของเรานั้นก็เหมือนกับคนที่จมลงอยู่ในหล่ม เราจมอยู่ในปรักแห่งวัฏฏสงสาร จมอยู่ในปรักแห่งความทุกข์ยากด้วยกันทั้งนั้น การสร้างบุญสร้างกุศลในปัจจุบันนี้ที่เราบำเพ็ญกันอยู่ ก็เพื่อที่จะถอนตนให้พ้นจากหล่ม

คือความทุกข์ต่างๆ ในวัฏฏะ ให้พ้นจากความทุกข์เหล่านี้เสียทีหนึ่ง เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์และเป็นของที่ไม่มีแก่นสารสาระอันใดในโลก บุคคลที่มีปัญญาแสวงหาจึงจะพยายามที่จะถอนตนให้พ้นจากหล่มคือไม่จมลงไปสู่ปรัก ได้แก่ความชั่วร้ายต่าง ๆ เหล่านั้น จะต้องเล็งเห็นด้วยปัญญาแล้วว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เป็นปรักที่จะนำความ ทุกข์ยากมาสู่ ชีวิตของบุคคล จะต้อง ปฏิบัติตนเพื่อถอนตนให้พ้นจากหล่มคือความทุกข์ จนกระทั่งความทุกข์เหล่านั้นไม่ท่วมทับจิตใจต่อไปอีก ก็นับว่าเป็นประ-โยชน์มากทีเดียว

พระสูตรนี้มุ่งที่จะให้เราได้ขัดเกลาจิตใจให้หมดจากอาสวะกิเลสด้วยการประพฤติธรรมปฏิบัติธรรม การขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใสนั้นเราทำได้ไม่ยาก

ที่เรารักษาศีล ก็เป็นการขัดเกลาจิตใจ

ที่เราบริจาคทาน ก็เป็นการขัดเกลาจิตใจของเรานี้ให้ผ่องใสจากความชั่วร้ายต่าง ๆ

ที่เราเจริญภาวนา ก็เพื่อขัดเกลาอาสวะกิเลส

ศึกษาธรรม ฟังธรรมก็เพื่อที่จะหาความรู้ความเข้าใจและก็ขัดเกลากิเลสเหล่านี้ให้เบาบางลง พระสูตรนี้จึงเป็นประโยชน์แก่เวไนยสัตว์เป็นอย่างยิ่ง

วันนี้จึงขอนำมาเสนอท่านผู้ฟัง ว่าชีวิตของเราที่เป็นอยู่นั้นควรเป็นอยู่ ด้วยการขัดเกลาจิต ใจ ให้ผ่อง ใส ไม่ ใช่เป็นอยู่ด้วย การเพิ่มพูนอาสวะกิเลส หรือความชั่วร้ายให้เกิดขึ้นภายในใจ ในไม่ช้าความชั่วก็จะต้องลดน้อยถอยลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด จึงจะชื่อว่ามีชีวิตอยู่โดยไม่ไร้ประโยชน์

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันนี้เวลารายการสบายใจก็เห็นถ้าจะพอสมควรเวลา จะต้องขอลาท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดีจงมีแก่สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.

การละห่วง

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

รายการสบายใจในวันนี้ก็จะได้นำหลักธรรมทางศาสนามาบรรยายให้ฟังอีกเช่นเคย ถ้าพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมาในโลกปัจจุบันนี้หลาย ๆ ท่านก็คงจะเฝ้าห่วงใยในชีวิตของตนเองทั้งสิ้น เพราะว่าคนเราทุกคนเกิดมาต้องมีอนาคต บางท่านก็ห่วงใยอนาคตนี้ว่าตนเองจะเป็นอย่างไร เพราะว่าอนาคตนี้เป็นของที่เรายังมองไม่เห็น เป็นของที่ห่างไกลอยู่ อนาคตเราจะมีความสุขหรือมีความทุกข์ เราก็ยังไม่ทราบ สาเหตุนี้แหละจึงมักเกิดเป็นปัญหาให้เราต้องขบคิดกันอยู่ตลอดเวลาคือบางท่านก็เฝ้าวิตกกังวลว่าอนาคตของตนเองจะมีความสุขความเจริญหรือไม่ จะประสบปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่สามารถที่จะทราบได้

การห่วงใยในชีวิตของอนาคตอยู่ นี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาทั่ว ๆ ไป ซึ่งย่อมจะเกิดขึ้นภายในจิตใจของสาธุชนได้ทั้งสิ้น นอกจากเราจะเฝ้าห่วงใยในชีวิตของอนาคตแล้ว ถ้าเราได้เฝ้าศึกษาดูวิถีทางของชีวิตแต่ละบุคคล เราก็จะเห็นได้ว่าชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินอยู่ในโลกปัจจุบันนี้ต่างก็ไม่เหมือนกัน ต่างฝ่ายต่างก็เลือกวิถีทางที่พอใจแล้วก็ดำเนินกันไป

เคยมีสาธุชนหลายท่านขบคิดปัญหานี้ว่าใครหนอที่ลิขิตชีวิตของเราให้มีวิถีทางต่างกันออกไป ให้เราประสบต่อความสุขความทุกข์อย่างนี้ซึ่งเกือบจะไม่ซ้ำแบบกันก็ว่าได้ ท่านเหล่านั้นก็อธิบายว่าพระพรหมเป็นผู้ลิขิตให้ บางท่านก็อธิบายว่าพระเจ้าเป็นผู้ประทานมาให้อะไรเหล่านี้ ซึ่งผลสุดท้ายก็เป็นเรื่องที่ปราศจากตัวตนมา เป็นผู้ที่ลิขิตและเป็นผู้วางแนวชีวิตหรือวางแนวทางแห่งชีวิตให้เราได้เดินกันไปทั้งสิ้น บางคนก็เดินไปบนเส้นทางของชีวิตที่ราบรื่นบางคนก็ขรุขระ หรือประสบต่อความสุขความทุกข์อย่างไม่แน่นอน เดินเดาสุ่มไปอย่างนั้นเอง โดยไม่รู้เลยว่าที่เราดำเนินชีวิตอย่างนี้จะมีความสุขไปสักกี่วัน จะมีความยั่งยืน

ถาวรไปสักกี่วัน ฉะนั้นเรื่องการดำเนินชีวิตแต่ละชีวิตที่มีอยู่ในโลกจึงมีอยู่มากมายหลายแบบ แต่ก็เชื่อแน่เหลือเกินว่าทุก ๆ ชีวิตที่ดำเนินอยู่ในโลกปัจจุบันต่างก็มุ่งที่จะให้บรรลุถึงซึ่งความสงบสุขในบั้นปลายของชีวิตทั้งสิ้นเพราะไม่มีใครที่ไม่ปรารถนาความสุข ทุกคนย่อมปรารถนาความสุขโดยทั่วกันทั้งนั้น แต่ว่าคนเราจะได้ความสุขเหล่านี้มาอย่างไรข้อนี้เป็นปัญหาใหญ่ที่เราควรนำมาขบคิด

ถ้าพูดตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแล้ว ใครเล่าที่ลิขิตชีวิตหรือเป็นผู้วางแนวชีวิตนี้ให้มีวิถีแตกต่างกัน สำหรับในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นศาสนาประเภทอเทวนิยม คือ ประเภทที่ไม่ได้สอนให้สาธุชนเชื่อพระเจ้า เชื่อพระอินทร์ เชื่อพระพรหมที่ไหน แต่ได้สอนให้เราเชื่อเหตุเชื่อผล เหตุผลในที่นี้ก็คือการกระทำหรือที่เรียกว่ากรรม **กรรมที่บุคคลได้ประกอบกันอยู่นี้เป็นผู้ลิขิตชีวิตของคนแต่ละคนให้แตกต่างกันออกไป** ไม่ใช่พระพรหมไม่ใช่พระอินทร์ที่ไหนมาลิขิตชีวิตทั้งสิ้น การกระทำที่เราได้ประกอบกันอยู่นี้แหละเป็นการลิขิตชีวิตของเราเอง

ฉะนั้นถ้ามีปัญหาถามว่าใครเล่าลิขิตชีวิตของเรา ก็ตอบได้เลยว่าเราเองทุก ๆ คนนี่แหละเป็นผู้ลิขิตชีวิตของเราเอง เรารับผิดชอบต่อชีวิตของเรา เราจะนำชีวิตไปสู่ความเจริญหรือไม่ก็อยู่ที่การกระทำของเรา เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนว่ากรรมเท่านั้น ที่ลิขิตชีวิตของเราไม่ใช่พรหมลิขิต ในเมื่อตัวเราทุกคนจะต้องลิขิตชีวิตของเราอย่างนี้ เราจึงต้องรับผิดชอบชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา ศาสนาจะมีประโยชน์แก่ชีวิตของเราที่ไปนับถือก็ตรงที่ชี้แนวทางของการดำเนินชีวิตอันถูกต้องมีเหตุผลเท่านั้น ในเมื่อบุคคลที่ไม่เชื่อพระพรหมก็ไม่จำเป็นจะต้องไปนับถือพระพรหม ผู้ที่ไม่เชื่อพระเจ้าก็ไม่จำเป็นจะต้องไปนับถือพระเจ้า ผู้ที่เชื่อการกระทำของตัวเองก็ไม่ต้องนับถือใคร ๆ ทั้งหมด ควรจะนับถือตัวของเรานี้จะดีกว่า

ข้อนี้เป็นความถูกต้องอย่างยิ่ง ถ้าหากว่าตัวเราเป็นผู้รู้ดีรู้ชอบรู้ทางเจริญทางเสื่อมแล้วโดยถูกต้อง เราก็ต้องเชื่อตัวของเราเองพระพุทธองค์จึงตรัสยกย่องพระอริยะเจ้าผู้เป็นโสดาบันว่าไม่เชื่อผู้อื่นแล้ว แต่ถ้าตราบใดเรา

ยังไม่รู้ ทางใดเป็นทางควรเดิน ทางใดเมื่อเดินแล้วนำไปสู่ความสงบสุข เราก็ต้องอาศัยท่านผู้รู้เป็นผู้ชี้แนวทางให้

ก็ใครเล่าที่จะเป็น ท่านผู้รู้ และ ที่สามารถ จะชี้แนวทางชีวิตให้เราดำเนินไปโดยถูกต้องได้ ข้อนี้เราจะต้องระลึกนึกถึงท่านผู้เป็นสัพพัญญูหรือผู้ที่เป็นโลกวิทูรู้แจ้งโลก ท่านผู้นั้นก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้นทรงเป็นสัพพัญญู รู้สรรพสิ่งทั้งมวล รู้ทางแห่งความเสื่อม รู้ทางแห่งความเจริญ เพราะพระสัมมาสัม-พุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เองโดยชอบ พระองค์เป็นผู้ที่ได้ดำเนินชีวิตของพระองค์ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว จึงวางวิถีทางแห่งการปฏิบัติสำหรับสาธุชนที่มุ่งหวังจะไปสู่ความบริสุทธิ์ได้ด้วย ความเชื่อมั่นในการกระ-ทำของตนเองประพฤติตามปฏิบัติตามเพื่อบรรลุถึงซึ่งความบริสุทธิ์

ในเมื่อเรา มีความเชื่อ มั่น ในการ กระทำของ ตัวเราเองอย่างนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนชี้แนวทางแห่งการปฏิบัติให้แก่เราคือความสุขที่เราจะได้มา ไม่ใช่ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเป็นผู้ประทานความสุขให้ พระองค์

เป็นผู้ที่อยู่ในฐานะเป็นผู้ชี้ทางแห่งความสุขให้แก่เราเท่านั้น ถ้าเราไม่ดำเนินตาม ไม่ปฏิบัติตาม เราก็ไม่ได้ความสุขมา เพราะฉะนั้นเราจะได้ความสุขหรือไม่ได้นั้นอยู่ที่การกระทำของตัวเราเอง ดังนั้นถ้าหากว่าเราทำตาม เราประพฤติตามเราก็ได้ความสุขมาเป็นสมบัติของเรา ถ้าเราไม่ดำเนินตามหรือปฏิบัติตาม เราก็บรรลุถึงซึ่งความสุขไม่ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **"พวกเธอเดินทางนี้แหละ จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เรารู้ทางที่จะถอนความโศกแล้วจึงบอกทางแก่เธอ"** นี่เป็นพุทธดำรัสที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้สั้น ๆ ว่าทางที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ พระองค์ทรงรู้ทางแล้วและก็ชี้ทางไว้ให้ ทางนั้นคือทางสายเอก ได้แก่ทางอันประกอบไปด้วยมรรคที่มีองค์ ๘ ประการ ซึ่งมีความเห็นชอบเป็นเบื้องต้น มีความดำริชอบเป็นที่ ๒ มีการเจรจาชอบเป็นที่ ๓ มีการกระทำงานชอบเป็นที่ ๔ มีการเลี้ยงชีพชอบเป็นที่ ๕ มีการกระทำความเพียรชอบเป็นที่ ๖ และมีการระลึกชอบเป็นที่ ๗ มีจิตตั้งมั่นชอบเป็นที่ ๘ ทางอันประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แหละเป็นทางที่จะนำสรรพสัตว์ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสวางไว้แล้ว

อีกทางหนึ่งก็คือสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ นั้น ถือว่าเป็นเอกายนมรรค เป็นทางสายเอกที่จะนำสัตว์ทั้งหลายให้พ้นไปจากความเศร้าโศกได้ ท่านผู้ฟังแต่ละท่านก็คงจะไม่ปรารถนาความโศก เราปรารถนาความสุข เราปรารถนาที่จะนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งสิ้น ทางใดบ้างที่นำให้เราพ้นจากความทุกข์ ทางใดบ้างที่ทำให้เราถอนความโศกได้ นอกจากทางอันประกอบด้วยองค์ ๘ หรือสติปัฏฐาน ๔ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ที่บอกทางให้แก่เราเท่านั้น

ฉะนั้นจะพ้นทุกข์หรือไม่จึงอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเปรียบเหมือนผู้ชี้ทาง บรรดาพวกเราทั้งหลายเปรียบเหมือนกับผู้ที่เดินทาง เราจะไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อเราได้ดำเนินตามทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเราไว้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามแล้วเราจะพ้นไปจากความทุกข์ได้อย่างไร ก็คงจะต้องประสบต่อความทุกข์อย่างนี้ตลอดไป ฉะนั้นการดำเนินตามทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงชี้ไว้นั้น จึงเป็นทางแห่งความดับทุกข์ทางหนึ่งที่เราควรจะได้ดำเนินตาม ควรที่จะได้ประพฤติปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา

ธรรมะนั้นท่านจะต้องประพฤติปฏิบัติเองทั้งสิ้น ใคร ๆ ก็ช่วยไม่ได้ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็เป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้เราดำเนินตามหรือบำเพ็ญความเพียรเท่านั้นเอง การที่เราจะพ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวง เราก็ต้องทำด้วยตัวเราเองใช้ความเพียรจากตัวเรา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ที่ชี้ทางให้เท่านั้น ถ้าเราใช้ความพากเพียรเองแล้วเราก็สามารถพ้นจากเครื่องผูกของมารได้

เครื่องผูกของมารนั้นในที่นี้ก็คือความชั่วหรือความทุกข์ต่าง ๆ ที่ร้อยรัดชีวิตของเราให้ประสบอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด เราจะพ้นจากความทุกข์อันเป็นเครื่องร้อยรัดเหล่านี้ได้ก็ต้องอาศัยการประพฤติตามปฏิบัติตาม

ฉะนั้นสาธุชนทั้งหลายที่มีจิตเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้พิจารณาถึงแนวทางของการปฏิบัติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเราไว้ เมื่อเห็นว่าเป็นทางที่ควรประพฤติปฏิบัติตามแล้ว และมีความปรารถนาที่จะนำชีวิตของเรานี้ไปสู่ความพ้นทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจต่าง ๆ เราก็ต้องประพฤติตามปฏิบัติตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงจะสามารถพ้นไปจากความทุกข์ได้

ผู้ประพฤติตามธรรม ย่อมเป็นผู้ที่ประสบสันติสุขได้อย่างแท้จริง

ฉะนั้นสาธุชนผู้ฝักใฝ่ในความสงบ ปรารถนาที่จะนำตนไปสู่ความพ้นทุกข์แล้ว ขอให้ทุก ๆ ท่านจงดำเนินชีวิตบนเส้นทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้วางไว้ ก็คือทางที่บริสุทธิ์ เป็นทางที่ไม่พัวพันกับกามสุข เป็นทางที่ไม่ทรมานตนเองให้ลำบาก ทางนี้เท่านั้นที่สามารถไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ฉะนั้นขอท่านสาธุชนจงได้บำเพ็ญความเพียรเพื่อดำเนินตามทางอันเป็นทางที่สุดแห่งทุกข์นี้ตามที่พระบรมศาสดาได้ชี้ไว้ให้

ขอความผาสุกสวัสดีจงบังเกิดมีแด่สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก
ย่อมเป็นทุกข์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการสบายใจ วันนี้จะได้นำหลักธรรมทางศาสนามาเสนอท่านผู้ฟังอีกครั้งหนึ่ง เมื่อพูดถึงเรื่องชีวิตของมนุษย์เรานี้มีเรื่องที่น่าศึกษาอยู่หลายเรื่องด้วยกัน โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทุก ๆ วันนี้ ย่อมมีมากมายหลายอย่าง คิดว่าท่านผู้ฟังก็คงจะทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์นั้นมีอยู่หลายลักษณะ แม้แต่ชีวิตของเราเองก็เถอะ เราต้องประสบพบเห็นในสิ่งต่าง ๆ มากมายหลายอย่างด้วยกัน ซึ่งเมื่อสรุปรวมความแล้ว สิ่งที่เราพบเราเห็นนั้น บางครั้งก็ก่อให้เราต้องขมขื่นในจิตใจ มีความทุกข์มากมายหลายอย่างด้วยกัน

ทั้งความทุกข์ และความสุขที่เราได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ถ้าหากว่าเราได้ศึกษาอย่างใกล้ชิดแล้วเราจะเห็นได้ว่า เป็นสิ่งน่าจะหลีกเลี่ยงทั้งสองอย่าง

ความสุขที่เกิดขึ้นจากการที่เราได้พบเห็นสิ่งอันเป็นที่รัก ความทุกข์เกิดขึ้นจากการที่เราได้ประสบพบเห็นในสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และถ้าพูดถึงเรื่องสิ่งที่เรารักและสิ่งที่เราไม่รัก มันก็ผลัดเปลี่ยนเวียนกันเข้ามาสู่ชีวิตของเราไม่มีที่สิ้นสุด

บางวันเราพบแต่สิ่งที่เราพอใจ ได้ยินแต่เสียงที่เราพอใจอยู่เสมอตลอดเวลา ทำให้เรานี้เกิดความรู้สึกสดชื่นเป็นสุข

บางวันเราก็ได้พบแต่สิ่งที่เราไม่รักไม่พอใจยังความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่เรามากมายหลายอย่าง

เราจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ ข้อนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก มีพระพุทธวจนะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าอย่าใกล้ชิดในสิ่งอันเป็นที่รักและสิ่งอันไม่เป็นที่รักในกาลไหน ๆ เพราะการไม่ได้เห็นสิ่งอันเป็นที่รัก และการได้เห็นสิ่งอันไม่เป็นที่รัก

เป็นทุกข์ นี่เป็นพุทธวจนะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนเอาไว้ว่าในชีวิตของเรานี้อย่าใกล้ชิดทั้งสิ่งที่เรารักและสิ่งที่เราไม่รัก

ข้อนี้อาจจะขัดกับความรู้สึกของเราส่วนมาก และเราก็มักจะพอใจอยากจะใกล้ชิดกับสิ่งที่เรารัก เช่นถ้าหากว่าท่านผู้ฟังเป็นบิดามารดา แล้วก็มีบุตร และบุตรนั้นก็เป็นที่รักของท่าน ย่อมจะเป็นของธรรมดาเหลือเกินว่าบิดามารดาที่รักบุตร ก็อยากจะอยู่ใกล้ชิดกับบุตร เพราะว่าลูกเป็นที่รัก

สามีที่รักภริยาก็อยากจะอยู่ใกล้ชิดกับภริยา ภริยาที่รักสามีก็อยากจะอยู่ใกล้ชิดกับสามี

โดยปกติธรรมดาความรู้สึกของเราก็เป็นอยู่อย่างนี้ สิ่งใดที่เรารักเราพอใจ เราก็อยากจะอยู่ใกล้ชิดกับสิ่งนั้น ไม่อยากจะพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

ส่วนสิ่งใดที่เราไม่รัก เราก็ไม่อยากจะอยู่ใกล้ชิด เพราะว่าสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเราก็ไม่ต้องการใครอยากจะไปอยู่ใกล้กับสิ่งที่เราไม่รัก หรืออยู่กับคนที่เราไม่รัก หรือสิ่งใดที่เราไม่รักเราก็ไม่มีความห่วงใยอยากใกล้ชิด อยากจะหลีกหนีให้ห่างไกลเสียด้วยซ้ำไป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สิ่งที่เรารักและสิ่งที่เราไม่รัก ถ้ากล่าวโดยผลแล้วก็นำมาซึ่งความทุกข์ทั้งสิ้น ความรักก็นำมาซึ่งความทุกข์ ความไม่รักก็นำมาซึ่งความทุกข์ ความรักนำมาซึ่งความทุกข์อย่างไร ความรักนำมาซึ่งความทุกข์นั้น ก็เพราะเหตุว่าจะเป็นสิ่งที่เรารักหรือสิ่งที่เราไม่รักก็ตาม ถ้าเราเข้าไปพัวพันแล้วเราจะต้องประสบความทุกข์เหมือนกันทั้งสิ้น

เพราะสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราพอใจ ไม่ว่าจะเป็นอะไรทั้งหมด จะเป็นความรักระหว่างสามีภริยา จะเป็นความรักระหว่างมารดาบิดากับบุตร หรือจะเป็นความรักระหว่างเพื่อนฝูง ความรักของหนุ่มสาว หรือความรักในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรามีต่อกัน แม้แต่พี่น้องที่รักกันก็ตาม สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ตกอยู่ในสามัญลักษณะคือไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นสิ่งที่เรารักก็ดี หรือสิ่งที่เราไม่รักก็ดี ก็มีฐานะเท่ากันคือเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงไปนี่แหละย่อมจะทำให้เราเกิดความทุกข์อย่างหนัก

และถ้าหากว่าเรายึดถือมากขึ้นเท่าไร เราก็จะต้องเป็นทุกข์มากขึ้นเท่านั้น เพราะความรักที่ต้องพลัดพรากจากเราไป หรือจะถึงกับพลัดพรากจากกันโดยไม่มีวันพบกันอีกก็เป็นความทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง ความรักเหล่านี้ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ที่จะไม่เปลี่ยนแปลงไม่มีหรอก เราลองศึกษาดูก็ได้ ค้นคว้าหาเหตุผลดูว่ามีใครบ้างไหมที่ไม่พลัดพรากจากของรัก เราศึกษาดูตั้งแต่ดึกดำบรรพ์หลายพันหลายหมื่นปีมาแล้ว จะเป็นชีวิตของใครก็ตาม ล้วนแล้วแต่จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครทั้งหมด จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น ไม่ได้อยู่กับของรักของชอบใจตลอดไปหรอก

สิ่งใดที่เรารัก สิ่งใดที่เราพอใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปไม่มีที่สิ้นสุด แล้วทุก ๆ ท่านก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้นทั้งสิ้น สามีภริยาที่รักกันก็ต้องพลัดพรากจากกัน พี่น้องที่รักกันก็ต้องพลัดพรากจากกัน พ่อแม่ที่รักลูก ลูกที่รักพ่อรักแม่ก็ต้องพลัดพรากจากกันทั้งหมด ไม่มีใครที่สามารถจะคงอยู่ในโลกมนุษย์นี้ได้ตลอดไป

ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเราว่า อย่าใกล้ชิดนัก คำว่าอย่าใกล้ชิดในที่นี้ก็คืออย่าไปยึดถือนั้นเอง อย่าไปยึดถือในสิ่งที่เรารักจนเกินไปนัก แล้วเราจะเป็นทุกข์ เพราะว่าความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรารัก ก็คือความทุกข์แก่จิตใจของผู้ที่ยึดมั่นถือมั่นเมื่อความรักได้เปลี่ยนแปลงไป หรือแม้แต่สิ่งที่เราไม่รัก ธรรมดาสิ่งที่เราไม่รักนี้เมื่อเราเห็นแล้วเราก็ต้องเป็นทุกข์ เช่นอย่างคนที่เป็นศัตรูแก่กัน คนที่โกรธกัน ถ้าเห็นหน้ากัน ต่างฝ่ายต่างจะเร่าร้อนไม่สบายใจ เพราะว่าเป็นคนที่โกรธกัน ฉะนั้นการพบเห็นในสิ่งที่เราไม่รักก็ก่อทุกข์ให้แก่บุคคลที่พบที่เห็นเหมือนกัน

เราจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ การที่เราจะไม่เป็นทุกข์นั้นก็คืออย่าไปใกล้ชิด อย่าไปยึดถือในสิ่งที่เราไม่รักถ้าเราไปยึดถือในสิ่งที่เราไม่รักเราก็ต้องเป็นทุกข์

ฉะนั้น เมื่อสรุปรวมความแล้ว ถ้าเราจะปฏิบัติตนให้เป็นสุขในปัจจุบันโดยที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ นั้นก็คือ อย่าไปใกล้ชิดทั้งสองอย่าง เพราะว่าสิ่งที่เรารัก ถ้าเราไม่ได้พบไม่ได้เห็นเราก็ต้องเป็นทุกข์ สิ่งใดที่เราไม่รัก ถ้าเราพบเราเห็น

เราก็ต้องเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ทั้งสองอย่าง ไม่เห็นสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ได้เห็นสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ ชีวิตของเราที่เกิดมาในโลกนี้เรามีของ ๒ สิ่งด้วยกันทุกคน ในจิตใจของเราย่อมจะมีทั้งความรักย่อมจะมีทั้งความชัง เพราะว่าอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกแวดล้อมชีวิตของเรานี้ก็มีอยู่ ๒ อย่าง อารมณ์หนึ่งเป็นอารมณ์ที่ดีที่ถูกใจเรา อารมณ์อย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ถูกใจเราแล้วเราก็ หลีกเลี่ยงอารมณ์ทั้งสองนี้ไม่พ้น เราจะต้องพบสิ่งที่เรารัก จะต้องพบสิ่งที่เราไม่รักเป็นทุกข์ทั้ง ๒ อย่าง

ฉะนั้นความพัวพันในสิ่งทั้งสองอย่างนี้จึงไม่เกิดผลดีแก่ชีวิตของบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น เราจึงควรจะปฏิบัติตนโดย อย่าใกล้ชิดทั้งสองอย่างได้เป็นดีที่สุด

นี่เป็นปัญหาที่ค่อนข้างจะหนักอยู่เหมือนกัน ท่านผู้ฟัง ๆ แล้วก็อาจจะคิดว่าปฏิบัติยาก เราจะทำอย่างไร ที่จะไม่ให้ไปพัวพันอยู่กับสิ่งที่เรารักและสิ่งที่เราไม่รัก ในเมื่อเรานี้จะต้องรับรู้อารมณ์ต่างๆ มากมายก่ายกองด้วยกัน และการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อย่างนี้ เราก็หลีกเลี่ยงจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่พ้น เดี๋ยวเราก็พบสิ่งที่เราพอใจทำให้เป็นสุข

เดี๋ยวเราก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เราพอใจ ต้องเป็นทุกข์ หรือเดี๋ยวเราก็ต้องเป็นทุกข์เพราะพบสิ่งที่เราไม่รักไม่พอใจ อย่างนี้มันมักจะหมุนเวียนเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้นพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ ตรัสเตือน เราว่า อย่าพัวพันทั้งสองอย่าง เมื่อไม่พัวพันทั้งสองนี้เราจะทำอย่างไร พระพุทธองค์ตรัสว่าไม่พึงติดใจในสิ่งที่ทำให้เป็นที่รัก เพราะการพลัดพรากจากของรักเป็นของไม่ดี ชนเหล่าใดไม่มีสิ่งอันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก ชนเหล่านั้นเป็นผู้ไม่มีกิเลส คือเครื่องร้อยรัด

ในชีวิตของเราอย่าไปสร้างสิ่งที่เราไม่รักขึ้น หรืออย่าไปแสวงหาความรัก ถ้าเราแสวงหาความรักแล้ว เราจะต้องเป็นทุกข์ เมื่อเราพลัดพรากจากของรัก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเราว่าอย่าแสวงหาความรัก อย่าไปสร้างความรักขึ้น ถ้าเราไปสร้างความรักหรือ ปลูกความรักขึ้นในใจเราก็ต้องเป็นทุกข์ และพร้อมกันนั้นเราจะต้องพยายามอย่าให้จิตนี้ตกเป็นทาสของความรักและความไม่รัก

และใครเล่าจะทำให้มีความรักและความไม่รักทั้งสองอย่างไม่ให้ครอบงำจิตใจได้ ผู้ที่พ้นแล้วจากความรัก

ความชังนั้นก็คือผู้ที่หมดอาสวะเกิเลส ได้แก่พระอริยเจ้าพ้นแล้วจากกิเลสอันเป็นเครื่องร้อยรัด เช่นพระอรหันต์ท่านไม่มีความรักและความชังทั้งสองอย่าง เพราะฉะนั้นพระอรหันต์ จึงไม่หวั่นไหวด้วยความ สุข หรือความ ทุกข์ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่มีจิตพิจารณาเห็นถึงความจริงของชีวิตเหล่านี้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาเปลี่ยนแปลงได้ ทนอยู่ในสภาพเดิมเช่นนั้นไม่ได้ และไม่มีแก่นสารสาระอันใดที่ควรแก่การยึดถือ พระอริยเจ้าทั้งหลายท่าน จึง มีจิตใจ ไม่หวั่นไหว ไปด้วย อำนาจ แห่งความรักและความชัง เพราะว่าจิตใจของท่านพ้นแล้วจากเครื่องร้อยรัดคือกิเลส

ฉะนั้นการที่เราจะพ้นจากความรักความชังได้ ไม่ถูกความรักความชังครอบงำ เราก็ต้องปฏิบัติตามพระอริยเจ้าคือขัดเกลาจิตใจให้พ้นจากอาสวะกิเลส นี่เป็นหลักปฏิบัติสำหรับสาธุชน ถ้าเราทำใจได้อย่างนี้เราจึงจะพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ถูกความรักและความชังเข้าครอบงำจิตใจ และนั่นแหละคือบรมสุข

ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้จึงต้องปฏิบัติไปเพื่อให้พ้นจากความรักและความชังทั้งสองอย่าง ถ้าเราปฏิบัติตนให้พ้นได้ก็เท่ากับเราได้พ้นจากความทุกข์ และนั่นแหละจะเป็นบรมสุขสำหรับสาธุชนโดยทั่วกัน อันนี้ก็เป็นข้อปฏิบัติสำหรับ สาธุชนผู้ฝักใฝ่ในสันติสุขและสันติธรรมทุก ๆ ท่าน

สำหรับในวันนี้เวลารายการสบายใจของเราก็สิ้นสุดลงอีกแล้ว จะต้องขอจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดีจงมีแด่สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี

ทัศนะเรื่องความบริสุทธิ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้ก็พบกันอีกในรายการสบายใจ รายการสบายใจได้ขาดหายไปเสียหลายวันด้วยกัน ต้องขออภัยท่านผู้ฟังไว้ด้วย เพราะว่าอาตมาติดภาระจำเป็นมากเกี่ยวกับเรื่องการก่อสร้างวิทยาลัยจิตตภาวัน ตอนนี้กำลังรัดตัวมาก ก็เลยหาโอกาสนำธรรมะมาเสนอท่านผู้ฟังไม่ได้

รายการสบายใจในวันนี้ จำได้ว่ายังพูดธรรมะค้างอยู่ข้อหนึ่ง ก่อนที่จะจากท่านผู้ฟังไปยังพูดกันไม่จบ คือ ความบริสุทธิ์ที่จะเกิดขึ้นแก่จิตใจนั้น ในทางพระพุทธศาสนาได้มีวิธีการทำอย่างไรบ้าง เพราะว่าการทำความบริสุทธิ์เกิดขึ้นแก่จิตใจ ในสมัยพุทธกาลนั้นมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เรื่องความบริสุทธิ์ในทางจิตใจนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา

เรายอมรับกันโดยทั่วไปว่าจิตที่ไม่บริสุทธิ์ หมายถึงจิตที่เศร้าหมอง

คำว่าเศร้าหมองในที่นี้ คือเศร้าหมองด้วยอำนาจของกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย

ความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือความริษยาพยาบาทต่าง ๆ ทำให้ใจเศร้าหมองทั้งนั้น

เมื่อใจเกิดความเศร้าหมอง ขึ้นก็เป็นเหตุ หนึ่งที่ทำ-ให้เกิดความทุกข์ ผู้ที่มีความเศร้าหมองในจิตใจก็ย่อมจะเกิดความทุกข์ขึ้น ไม่แจ่มใส

ฉะนั้นถ้าหากว่าเราทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในจิตได้มากเท่าไร ก็มีความสุขมากขึ้นเท่านั้น ปัญหาจึงอยู่ตรงที่ว่าทำอย่างไรเล่า จิตนี้จึงจะบริสุทธิ์ จึงจะผ่องใส ไม่เศร้าหมองไม่มืดมนต์และไม่เกิดความทุกข์อย่างนี้

วิธีทำความบริสุทธิ์ให้เกิดแก่จิตนั้น ได้หยิบยกตัวอย่างให้ท่านผู้ฟังได้ทราบไปตอนหนึ่ง ถึงเรื่องความบริสุทธิ์ที่จะมีได้ด้วยอาหาร ไปแล้วคือ บุคคลเหล่านี้เห็น ว่าการอดอาหาร การไม่รับประทานอาหารเท่านั้น จะทำให้จิตใจนี้หลุดพ้นจากกิเลสมีความบริสุทธิ์ จนกระทั่งกิเลสไม่สามารถ

ที่จะมาห่อหุ้ม หรือทำความเศร้าหมองได้ ก็คือการบำเพ็ญความเพียรด้วยการอดอาหาร หรือที่บางท่านถือว่าการบริโภคอาหารอย่างโน้นอย่างนี้เป็นบาป หรือทำให้เกิดความเศร้าหมอง คนที่จะไม่เศร้าหมองก็ต้องกินอาหารอย่างนี้ เช่นต้องกินแต่ผักเท่านั้น ถ้าคนกินเนื้อสัตว์แล้วจิตก็จะต้องยังมีกิเลสอยู่ เข้าใจว่ากินผักเท่านั้นแหละจึงจะไม่มีกิเลส หรือว่าอาจจะเข้าใจว่าการไม่บริโภคเนื้อสัตว์จึงจะทำให้ผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์ได้ นี่ก็ถือเอาความบริสุทธิ์ที่จะมีได้ด้วยอาหาร ซึ่งความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น

การบริโภคอาหาร แม้จะไม่มีเนื้อสัตว์ บริโภคแต่ผัก แต่ถ้าบริโภคด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ถือว่าเป็นการบริโภคด้วยจิตที่เศร้าหมองเหมือนกัน บริสุทธิ์ไม่ได้เพราะความบริสุทธิ์ไม่ใช่มีได้ด้วยอาหารนั่นเอง หรือบางท่านคิดว่าอดอาหารแล้วเท่านั้นกิเลสจึงจะไม่เกิด กิเลสมิได้เกิดขึ้นเพราะอาหาร หรือกิเลสมิได้หมดไปเพราะการไม่บริโภคอาหารแต่อย่างใด

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

อาตมาได้เคยอธิบายให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจไปตอนหนึ่งแล้ว วันนี้ก็ทบทวนความจำนิดหน่อยเท่านั้นเอง

สำหรับความบริสุทธิ์ที่จะมีได้ในประเภทที่ ๒ นี้ เป็นความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์นี้จะมีได้ด้วย**สงสาร** ที่ว่าด้วยสงสารในที่นี้ไม่ใช่หมายถึง **เวทนาสงสาร** **สงสาร** นี้มาจากคำว่า **สังสาร**

สังสารนี้ก็คือการเวียนว่ายตายเกิด หรือการท่องเที่ยวจากภพหนึ่งไปอีกภพหนึ่งไม่มีที่สิ้นสุด นี่แหละเรียกว่าสงสาร

ในสมัยพุทธกาลมีสมณะพราหมณ์พวกหนึ่ง มีความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์ของสัตว์ นั้นจะมีได้ก็ด้วยอำนาจแห่งสงสารคือการเวียนว่ายตายเกิด หมายความว่าการเวียนว่ายตายเกิดนี้จะทำให้บุคคลถึงซึ่งความบริสุทธิ์ เมื่อเราถึงที่สุดแห่งสงสารแล้วก็เป็นอันว่าไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ฉะนั้น บุคคลที่มีความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์มีได้ด้วยสงสารนั้นจึงเป็นการเข้าใจผิดมาก

บุคคลเหล่านี้ถือว่าสงสารนี้เปรียบเหมือนกับเส้น

ด้ายที่ยืดยาว เมื่อเราคลี่ๆ ไปถึงที่สุดแล้วมันก็ไม่มีการยืดยาวอีกต่อไปถึงที่สุดเพียงแค่นั้น

เหมือนอย่างกับเรานำกลุ่มด้ายมากลุ่มหนึ่ง เราขว้างไป กลุ่มด้ายนั้นจะปลิวไปไกล จนกระทั่งถึงที่สุดของด้ายแล้วมันก็หยุด ชีวิตของสัตว์ที่ท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดก็เหมือนกัน เมื่อท่องเที่ยวจากภพหนึ่งไปอีกภพหนึ่งจนถึงที่สุดแล้ว การท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดนั้นก็จะถึงซึ่งยุติลง ไม่มีการท่องเที่ยวกันอีกต่อไป มีความเข้าใจกันอย่างนี้ ก็เลยถือว่าการประพฤติปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะว่าไม่มีสาระทั้งสิ้น การปฏิบัติเพื่อไปสู่ความไม่เกิดก็เป็นไปไม่ได้ เกิดไปเถอะ เมื่อถึงที่สุดแล้วมันก็เลิกเกิดเอง

อย่างนี้เป็นความเข้าใจผิด เป็นทิฏฐิอีกชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในสมณะพราหมณ์ในสมัยพุทธกาล การถือเอาการท่องเที่ยวมีได้ด้วยสงสาร โดยกาลเวลาที่สัตว์ทั้งหลายท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นท่านได้แสดงถึงสัตว์ประเภทหนึ่งที่ไปเกิดในภพหนึ่งเรียกว่า

สุทธาวาส สุทธาวาสนี้เป็นภูมิหนึ่งของพระอริยบุคคลที่บรรลุถึงซึ่งอนาคามิมรรค อนาคามิผลไปอุบัติเกิดขึ้น

พระอนาคามีบุคคลนี้ เมื่อไปเกิดขึ้นในภพภูมินี้แล้วก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในสุทธาวาสภูมินี้เลย ไม่เวียนมาสู่โลกนี้ต่อไปอีก สำเร็จมรรคผลในสุทธาวาสภูมิโน้น

มีประเภทนี้ประเภทเดียวเท่านั้น เราเรียกพระอริยบุคคลประเภทนี้ว่าพระอนาคามีบุคคล เป็นบุคคลที่จะไม่เวียนมาสู่โลกนี้อีกต่อไป เรียกว่าเป็นผู้ที่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ในภพภูมิที่ท่านได้อุบัติเกิดขึ้น

แต่ทั้งนี้ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมในภพภูมินั้น ๆ ใช่ว่าจะไม่ปฏิบัติและก็ถึงที่สุดแห่งความเกิดอีก แท้ที่จริงแล้วก็ต้องปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าท่านยังเป็นพระเสขะบุคคลอยู่ ธรรมดาพระเสขะบุคคลนั้ยังจะต้องศึกษาธรรมะเพื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ต่อไปอีก พระอนาคามีบุคคลนั้นยังจัดอยู่ว่าเป็นเสขะบุคคล ถ้าเป็นพระอรหันต์เมื่อใด นั่นแหละจึงจะเรียกว่าอเสขะบุคคล คือไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป

ฉะนั้นเมื่อท่านศึกษาจบแล้ว ก็ทำที่สุดแห่งความทุกข์ได้ในภพภูมินั้น ๆ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ฉะนั้นความบริสุทธิ์นี้จึงไม่ใช่มีได้ด้วยสงสาร แต่มีได้ด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะยังวัฏฏสงสารนี้ให้สิ้นสุดลง

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย ถ้าท่านศึกษาหลักพระพุทธศาสนาโดยละเอียด แล้วก็จะเห็นได้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดอันยาวนานที่เราเกิดบ่อย ๆ แล้วก็แก่กันบ่อย ๆ ต้องเศร้าโศรกเสียใจบ่อย ๆ และตายบ่อย ๆ นี้ก็เกิดมาจากเพราะว่าอาสวะธรรมที่มีอยู่ภายในจิตของเรานั้นเป็นเหตุเป็นปัจจัยอันสำคัญที่สุด ที่ส่งผลให้เรานี้ท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เพราะสงสารอันยาวนานเหล่านี้จะมีอีกประมาณสักเท่าไรเราก็ไม่สามารถจะทราบได้ คือแต่ละท่านๆจะเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่นี้เราก็รู้ไม่ได้เหมือนกันว่าเรานี้จะต้องเกิดกันอีกนานเท่าไร จะต้องมาทนทุกข์ทรมานอย่างนี้กันอีกกี่ร้อยชาติกี่พันชาติซึ่งเราไม่สามารถจะทราบได้

ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ชี้ให้เห็นโทษแห่งวัฏฏสงสาร คือการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดนี้ว่ามีโทษมากเหลือเกิน เพราะว่าเป็นปัจจัยแห่งความทุกข์ยากต่าง ๆ ทำให้เราต้องประสบต่อความคับแค้นไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าหากว่าเราถึงที่สุดแห่งวัฏฏสงสารได้เมื่อใด

นั่นแหละจึงจะชื่อว่าถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ไม่ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป

สมณะพราหมณ์เหล่านี้ไม่เข้าใจ ก็เลยคิดว่าไม่ต้องปฏิบัติธรรมหรอก ท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดกันไปถึงที่สุดแห่งทุกข์เอง เหมือนกับเราขว้างกลุ่มด้ายกลุ่มหนึ่ง เมื่อสุดแรงแล้วหมดม้วนมันก็แค่นั้นเอง สิ้นสุดลงแล้วก็ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดกันอีกต่อไป

สำหรับปัญหาข้อที่ ๓ มีสมณะพราหมณ์พวกหนึ่งที่มีความเห็นว่า ความบริสุทธิ์จะมีได้ด้วยการเกิด

อีกประเภทหนึ่งคือประเภทที่ ๔ มีความเห็นว่าความบริสุทธิ์จะมีได้ด้วยการอยู่

การเกิดนี้หมายถึงการอุบัติ

การอยู่ในที่นี้หมายถึงการอยู่ในอาวาส

มีความเข้าใจว่า ความบริสุทธิ์ มีได้ด้วยการ เกิดการอยู่แล้วก็จะไม่มีการเกิดอีกต่อไป การอยู่ในที่ไหน ๆ ที่ไม่ทรงเคยเกิด เว้นแต่เทพชั้นสุทธาวาสที่พระพุทธองค์ไม่เคยทรงอุบัติ เพราะถ้าทรงเกิดอยู่ในเทพชั้นสุทธาวาสแล้วก็จะไม่มาสู่โลกนี้อีก สมณะพราหมณ์บางพวกกล่าวว่าความ

บริสุทธิ์มีได้ด้วยการเกิดและการอยู่เท่านั้น ก็ถึงที่สุดคือ สามารถที่จะทำความบริสุทธิ์ได้ นี่เข้าใจอย่างนี้

แต่พระสัมมา สัมพุทธเจ้า เคยตรัสไว้ว่าไม่มี ภูมิไหนที่เราไม่เคยเกิด ไม่ มีภูมิไหนที่เราไม่เคยอยู่ เว้นไว้แต่สุทธาวาสเท่านั้น นอกนั้นเคยเกิดทั้งนั้น แม้แต่สัตว์เกือบจะทุกจำพวกก็เคยเกิดเคยอยู่ทั้งสิ้น แต่ก็ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

ดังนั้นความบริสุทธิ์นี้จึงไม่ใช่มีได้ด้วยการเกิดหรือการอยู่แต่อย่างใด จะต้องอาศัยการปฏิบัติ ซึ่งอันนี้จะกล่าวในตอนสุดท้าย ถึงการ ทำความบริสุทธิ์ ให้แก่ จิตใจ ตามหลักของพระพุทธศาสนา

ส่วนสมณะพราหมณ์อีกประเภทหนึ่ง คือประเภท ที่ ๕ ถือว่าความบริสุทธิ์มีได้ด้วย**ยัญ** ไม่ มียัญชนิดไหนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยบูชาเลย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เคยปฏิบัติด้วยยัญพิธีเหล่านี้แล้ว คือความบริสุทธิ์ที่จะมีได้ด้วยยัญ ในที่นี้หมายถึงการเซ่นสรวงบูชา เช่นอย่างการฆ่าสัตว์บูชายัญที่เราทราบกันอยู่โดยทั่ว ๆ ไป หรือแม้แต่คำสอนบางศาสนาก็เคยมีอยู่ ได้แสดงถึงเรื่องการฆ่าสัตว์

หรือการบูชายัญว่าเป็นความบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง ซึ่งอันนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เคยทรงบูชามาแล้ว โดยกาลเวลาช้านานแต่ก็ไม่สามารถที่จะยังความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นได้

ความบริสุทธิ์จึงไม่ใช่จะมีได้ด้วยยัญพิธี หรือที่สมณะพราหมณ์ได้ กล่าวว่า ความ บริสุทธิ์ จะ มีได้ ด้วย การบำเรอไฟ และก็พยายามบำเรอไฟ บูชาไฟอยู่ตลอดเวลาเหมือนชฎิล ๓ พี่น้อง แต่ก็ไม่สามารถจะถึงซึ่งความบริสุทธิ์ได้เช่นเดียวกัน

ฉะนั้นด้วยเหตุนี้ ความบริสุทธิ์จึงไม่ใช่จะมีได้ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งทั้งสิ้น นอกจากเราจะเข้าใจในหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเท่านั้น จึงจะสามารถยังความบริสุทธิ์นี้ให้เกิดขึ้นได้

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย ในวันนี้รายการสบายใจก็หมดเวลาลงอีกแล้ว จำจะต้องขอจากท่านผู้ฟังในวันนี้ไปแต่เพียงนี้ก่อน ส่วนความบริสุทธิ์ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น จะมีได้ด้วยวิธีการอย่างไร จะได้นำมาเสนอท่านผู้ฟังในวันต่อไป วันนี้ขอความผาสุกสวัสดี และความสบายใจจงมีแด่ท่านผู้ฟังโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้ก็พบกันอีกในรายการสบายใจตามหลักของพระพุทธศาสนาเพราะว่า ปัญหานี้เป็นปัญหาสำคัญในด้านการปฏิบัติ และได้พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับการไม่ทำบาป **ถ้าเราเว้นจากบาปได้ ชีวิตนี้เป็นสุขที่สุด**

เราจะสังเกตได้จาก ความเป็นอยู่ ในชีวิตประจำวันของคนทั่ว ๆ ไป ถ้ามีชีวิตอยู่ด้วยการไม่ทำบาป ชีวิตนี้จะเป็นสุขเหลือเกิน จะได้รับความชุ่มเย็นภายในจิตอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าการไม่ทำบาปอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปนั้น เป็นการเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่จิตใจของเรา

คนทำบาป คือคนก่อทุกข์ เหมือนกับ จุดไฟ กองโต ๆ สุมจิตใจให้เร่าร้อนอยู่ตลอดเวลา บาปจึงเป็นสิ่งที่ควรเว้น บุญเป็นสิ่งที่ควรทำ ควรบำเพ็ญให้สมบูรณ์

เป็นที่พึ่งของเราต่อไปทั้งชาตินี้และชาติหน้า ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นการสร้างความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจเป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ

ในชีวิต ของเรานี้ จะต้อง เข้าใจด้วยว่า มัน มีความสัมพันธ์กันอยู่ เช่นเราทำกรรมด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี บุคคลที่ทำความชั่วทางกาย เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือเบียดเบียนสัตว์ลักทรัพย์ ไปขะโมยของคนอื่นมาเป็นของตนหรือว่าประพฤติผิดในกามอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยกาย ก็เป็นผลสะท้อนทำให้จิตใจเกิดความเศร้าสมองไปด้วย จะรู้สึกไม่สบายใจ จากการที่ทำความผิด อย่างนั้น และจิตใจ ก็เกิดความเศร้าสมองไปด้วย จะรู้สึกไม่สบายใจจากการที่ทำความผิดอย่างนั้น

แสดงให้เห็นว่าการกระทำกรรมบางอย่าง แม้เราจะกระทำด้วยกาย แต่ก็มีผล สะท้อนไปสู่ จิตใจ หรือ บางคนก็ใช้วาจาในทางที่ผิด ๆ เช่นใช้วาจาที่เท็จ ไม่ตรงกับความเป็นจริง พูดจาให้ร้ายป้ายสีต่อผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย หรือมิฉะนั้นก็กุข่าวลือ ให้ผู้อื่นเขาต้องเกิดความเสียหาย เกิดความเจ็บช้ำน้ำใจ หรือใช้คำพูด ส่อเสียดให้ หมู่คณะแตก

สามัคคีกัน หรือใช้คำพูดหยาบคาย เหลวไหลไร้สาระอย่างใด อย่างหนึ่งซึ่งการใช้วาจาในลักษณะดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นการ ใช้วาจาในทางที่ผิด เป็นวาจาทุจริต แม้การกระทำความ ชั่วอย่างนี้เราจะทำด้วยวาจาก็ตาม แต่ก็เป็นผลสะท้อนมา สู่จิตใจซึ่งทำให้จิตใจนี้เศร้าหมองไปด้วย หรือแม้แต่การ ประกอบกรรมด้วยกาย เช่นอย่างการขีดเขียน การเขียน หนังสือ เพื่อให้ร้ายป้ายสีผู้อื่นหรือเพื่อที่จะให้ ผู้อื่นเกิด ความเสียหายเดือดร้อนนั้น ถือว่าเป็นการประพฤติทุจริต ประพฤติความชั่วทางกายทางหนึ่งเหมือนกัน ผู้ทำย่อมจะไม่ สบายใจ เกิดความเศร้าหมองขึ้น นี่แสดงว่าความสัมพันธ์ กันระหว่างจิตใจกับกายและวาจานั้นย่อมมีอยู่

ตามหลักของธรรมมะนั้น กายก็ดี วาจาก็ดี ที่เคลื่อน ไหวอยู่ในปัจจุบันนี้ได้ก็ต้องอาศัยจิตใจเป็นเหตุเป็นผู้บัญชา การ ถ้าใจไม่สั่งให้พูด ปากก็พูดไม่ได้ ถ้าใจไม่สั่งให้ร่าง กายกระทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็กระทำกรรมเหล่า นั้นไปไม่ได้ ฉะนั้นเรื่องจิตใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด การ ที่เราจะป้องกันจิตมิให้เกิดเศร้าหมองขึ้นในขั้นต้น ทาง

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เราเป็นผู้มีศีลอย่างน้อยก็ขอให้มีศีล ๕ ข้อ ชีวิตของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน มีศีล ๕ ข้ออยู่เป็นเครื่องรักษากายวาจาให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่แล้วก็เป็นการป้องกัน จิตนี้มิให้เกิดความเศร้าหมองด้วยการกระทำกรรมข้อหนึ่ง ซึ่งการกระทำเช่นนี้ก็ถือว่าเป็นการป้องกันความเศร้าหมอง ฉะนั้นศีลจึงเป็นความบริสุทธิ์ทางกายและวาจาอันเป็นความบริสุทธิ์อย่างหยาบ เป็นความบริสุทธิ์ขั้นต้นที่เราควรประพฤติปฏิบัติกัน

ถ้าพูดถึงความบริสุทธิ์ที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งไปกว่าทางกายกับวาจาก็คือความบริสุทธิ์ในทางจิตใจ ความบริสุทธิ์ในทางจิตใจนั้นเราจะใช้วิธีปฏิบัติเช่นกาย วาจานั้นไม่ได้เพราะว่ากายกับวาจาจะบริสุทธิ์ได้ก็ต่อเมื่อมีศีล คอยควบคุมกายมิให้กระทำความชั่วทางกาย ทางวาจา ถ้าเราไม่มีศีลเราก็อาจจะทำได้ และเมื่อทำไปแล้วก็ทำให้จิตใจนี้เกิดความหม่นหมองขึ้น ฉะนั้นเมื่อได้สร้างความบริสุทธิ์ให้กายวาจาแล้ว อันดับต่อไปก็คือจะต้องทำความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจ จิตที่จะบริสุทธิ์ได้ต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติไป

ตามลำดับขั้น ในทางศาสนาเราได้มีวิธีปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ในทางจิตใจอยู่ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ เรียกว่าสมถะกัมมัฏฐาน

วิธีที่ ๒ เรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การจะสร้างความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจในขั้นแรก ต้องเจริญสมถะกัมมัฏฐานเสีย ก่อนก็คือจะต้องเอาจิตไปจับกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่เป็นบัญญัติ เช่น นึกถึงคุณ ของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์หรือมิฉะนั้นก็เอาจิตนี้ไปเพ่งกสิณ จะเป็นดิน น้ำ ไฟ ลมก็ตาม อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้จิตนี้มีสมาธิแน่วแน่กว่าอารมณ์ที่เราเพ่ง อยู่แล้วเมื่อจิตนี้มีความแน่วแน่ในอารมณ์ที่เราเพ่งอยู่อย่างนั้น จิตก็ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ นิวรณ์อันเป็นเครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุถึงซึ่งความดีงามได้ก็เป็นอันว่าสิ้นสุดลง จากการที่เราได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเหล่านั้น

ฉะนั้นวิธีเจริญกัมมัฏฐานจึงเป็นวิธีที่เราจะสร้างความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจโดยเฉพาะ เรื่องนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องแห่งความเพ้อฝัน ไม่ได้เป็นเรื่องของปรัชญาหรือตรรก

วิทยาที่เราจะต้องใช้เหตุผลขั้นหยาบๆ หรือใช้คำพูดอันสละสลวยมาพูดเพื่อความบริสุทธิ์นี้ แต่เราจะต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติเป็นสำคัญ วิธีการปฏิบัติโดยถูกต้อง ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะการสร้างความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจนั้น เราจะมานั่งนึกนั่งคิดว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้หาได้ไม่ ธรรมะปฏิบัติขั้นนี้เป็นขั้นภาวนาอยู่เหนือปรัชญาใด ๆ ทั้งสิ้นนี้เป็นพุทธวจนะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เพื่อเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ สำหรับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น

ฉะนั้นการเจริญสมถะก็ดี การเจริญวิปัสสนาก็ดี อย่างใดอย่าง หนึ่งย่อมจะ เป็น ปัจจัยที่จะทำให้ จิต นี้ถึง ซึ่งความบริสุทธิ์ได้ แต่เป็นความบริสุทธิ์ที่เป็นไปตามขั้น การเจริญสมถะก็เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ สมาธิจิตนี้ก็ทำให้จิตใจเราผ่องใสได้ นิวรณ์ทั้ง ๕ ตั้งแต่กามฉันทะนิวรณ์เป็นต้นไปก็สิ้นสุดลงด้วยอำนาจแห่งสมถะ หรือด้วยอำนาจแห่งฌานที่เราได้บรรลุ ก็สามารถทำให้จิตนี้มีความผ่องใสปราศจากอาสวะกิเลสต่าง ๆ ที่ หยาบ ๆ นั้นบ้างพอสมควร การปฏิบัติ ธรรม ในพระพุทธศาสนา ที่เรา ปฏิบัติ กันอยู่ ในด้าน

การเจริญสมถะนั้นจะต้องพึ่งอารมณ์บัญญัติเหล่านี้เป็นอารมณ์ยังจิตให้เป็นสมาธิ หรือเอกัคคตา ไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าเราทำได้ก็เท่ากับว่าเราได้สร้างความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจได้ขั้นหนึ่ง

จิตที่มีสมาธิ หรือถึงฌานนี้เป็นจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลสประเภทหนึ่งที่ท่านเรียกว่ากิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเป็นกิเลสขั้นกลาง ซึ่งจะต้องขจัดด้วยอำนาจของสมาธิ เพราะว่ากิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตของเรานี้ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นท่านแสดงไว้มีอยู่ ๓ ขั้นด้วยกัน คือขั้นละเอียด ขั้นกลางและก็ขั้นหยาบ ขั้นหยาบคือกายกับวาจา ขั้นกลางได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นในขณะกระทบกับอนิฏฐารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งอย่างนี้เรียกว่าปริยุฏฐานะกิเลส เป็นกิเลสขั้นกลาง ถ้าเราทำสมาธิแล้ว ปริยุฏฐานะกิเลสนี้ก็สงบลง และก็มีแต่ความผ่องใสอยู่ภายในเป็นธรรมเอก ผุดขึ้น มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุขเอกัคคตาอย่างนี้เป็นผลที่เราได้มาจากการเจริญสมถะ เพราะว่าสมถะนั้นทำให้จิตนี้มีสมาธิแข็งแกร่งขึ้นจากการเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นที่ตั้ง

เมื่อจิตนี้มีสมาธิดีแล้ว การที่จะโน้มน้อมจิตนี้ไปสู่ญาณปัญญาด้วยความรู้แจ้ง เห็นจริงในสัจจธรรม นั้นย่อมเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย สามารถน้อมจิตนี้ไปสู่สัจจธรรมเหล่านั้นได้ ข้อนี้ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือการพิจารณานามรูปนี้เป็นอารมณ์เพื่อที่จะให้เห็นว่านามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร อันนี้เราจะต้องอาศัยการอบรมในด้านภาวนาโดยเฉพาะ ในด้านการอบรมเกี่ยวกับสมาธิจิต ถ้าหากว่าไม่ถึงขั้น นี้ก็ไม่อาจ สามารถที่จะทราบได้ว่าเราได้ ปฏิบัติธรรม เพื่อความ บริสุทธิ์แห่งจิตใจมากน้อยเพียงใด

ฉะนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของสาธุชนผู้มุ่งหวังแก่ธรรมะ ปฏิบัติจะต้อง ปฏิบัติกันอย่าง นี้จึงจะสามารถไปสู่ความบริสุทธิ์ได้ **พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นทางสายเดียวเป็นทางสายเอกที่จะนำสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความบริสุทธิ์ความพ้นทุกข์**

นี่เป็นวิธีการ ปฏิบัติด้วยวิธี หนึ่งสำ หรับ สาธุชน ผู้ครองเรือนทั่ว ๆ ไป ถ้าทดลองปฏิบัติแล้วก็จะเกิดผล จาก

การประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แน่นอนที่เดียว ความบริสุทธิ์แก่จิตในพระพุทธศาสนาก็สอนไว้มากมาย หลายอย่างหลายวิธีด้วยกัน ตั้งแต่ขั้นต่ำสู่ขั้นกลาง ขั้นสูงสุด การสวดมนต์ไหว้พระ ก็เป็นวิธีการทำความบริสุทธิ์ให้แก่จิตใจเหมือนกัน เพราะการกระทำเช่นนี้ย่อมจะเกิดความผาสุกได้ ฉะนั้นการประพฤติ ธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อไปสู่ความบ ริสุทธิ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเรา ในข้อนี้นั้นเราจึง จะต้องอาศัยการเจริญ สมถะและ วิปัสสนาทั้งสองอย่าง สมถะนั้นย่อม จะขจัดปริยุฏฐานะกิเลสให้หมดไป ส่วนวิปัสสนานั้นย่อมขจัดอนุสัยกิเลสให้หมดไป

สรุปรวมความแล้วในตัวเรานี้มีกิเลศอยู่ ๓ ชั้น ชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นละเอียด กิเลสชั้นหยาบ ๆ คือกิเลสที่แสดงออกทางกายกับวาจา กิเลสชั้นกลางก็คือกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตเช่นอย่างความโลภ ความโกรธความหลง หรือว่าความพอใจต่าง ๆ ที่มันรบกวนอยู่ภายในจิต ส่วนขั้นละเอียดนั้นได้แก่อนุสัยซึ่งอันนี้จะต้องละได้ด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาแล้วก็ไม่สามารถที่จะละอนุสัยต่าง ๆ เหล่านี้ให้หมดไปได้

ปัญ หาจึง อยู่ ตรง ที่ว่า ผู้ ปรารถนา ความ พ้น ทุกข์ ปรารถนาความสุขจะต้องเป็นผู้สนใจในธรรมะ ปฏิบัติธรรม จึงจะสามารถบรรลุถึงซึ่งสันติสุขเหล่านี้ได้

พระพุทธศาสนานี้ เป็นศาสนาแห่งความสงบสุข เป็นศาสนาแห่งความร่มเย็น ไม่ว่าจะตั้งอยู่ ณ ประเทศใดก็ตาม ทุกคนย่อมอยู่เย็นเป็นสุข เพราะพระพุทธ-ศาสนานั้นมีหน้าที่ที่จะจรรโลงศีลธรรมให้คงอยู่ ถ้าเราสามารถปฏิบัติศาสนากิจส่วนนี้ด้วยความขยันหมั่นเพียรแล้ว ก็จะเกิดประโยชน์อย่างมาก

การพิจารณาชีวิต

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

วันนี้ก็พบกันอีกในรายการสบายใจ ท่านผู้ฟังคงจะเคยผ่านความทุกข์ใจเกี่ยวกับการนึกถึงความตายกันมาคนละหลาย ๆ ครั้ง เพราะเท่าที่สังเกตดูและพบปะกับท่านสาธุชน พูดถึงเรื่องความตายคราวใด จิตใจมันห่อเหี่ยวไปหมด รู้สึกเป็นทุกข์และกังวลอย่างไรชอบกล มือเท้ามันก็พลอยอ่อนไปด้วย หมดเรี่ยวหมดแรงทำให้ไม่อยากจะทำอะไรทั้งหมด ปล่อยชีวิตไปให้หมดไปวันหนึ่งๆ เพื่อรอคอยวันตายเท่านั้น ความรู้สึกเหล่านี้มักจะมีขึ้นมาบ่อย ๆ

ทำไมเมื่อเรานึกถึงความตายคราวใด จิตใจถึงได้เกิดความห่อเหี่ยวถึงอย่างนั้นทั้ง ๆ ที่ เรามาเกิดก็แสนจะร่าเริงบางคนก็เกิดมาร้องไห้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น จากนั้นก็เต็มไปด้วยสิ่งที่น่ารื่นรมย์ใจ หัวเราะยิ้มแย้มแจ่มใส

ตลอดชีวิตของตนเองก็มีอยู่ เกือบจะไม่รู้จักคำว่าร้องไห้ก็มีที่เป็น เช่นนี้ก็เพราะ เหตุว่า บุคคล เหล่า นั้นมองโลกนี้ด้วยความรื่นรมย์ใจ และก็ไม่ได้คิดเลยว่าการเวลาที่เราจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เราอยู่ได้ไม่นานไม่ช้าเราก็จะต้องจากโลกนี้ไปอีก ในระยะที่เรามีชีวิตอยู่ก็เพียงชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้นเพราะ ทุก สิ่งทุก อย่าง ตก อยู่ใน ฐานะ แห่ง ความไม่ เที่ยงเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วเหลือเกิน แต่เราไม่ได้คิดถึงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

ส่วนมากก็มีความรู้สึกนึกคิดแต่เพียงว่า เรามีชีวิตอยู่โดยไม่คิดว่าเราจะตายจากโลกนี้ไป จะไปไหนมีสุขมีทุกข์อย่างไรก็ไม่คิดถึง และที่ไม่ได้คิดถึงก็เกิดมาจากหลายทางบางทีก็เกี่ยวกับการครองชีพ เกี่ยวกับกิจการงานต่าง ๆ ที่เป็นปลิโพธ เป็นภาระมากเกินไป ซึ่งจำเป็นจะต้องปฏิบัติกิจต่าง ๆ เหล่านี้เสียก่อน ทั้ง ๆ ที่สาระก็มีน้อยที่สุด จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้พระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนานี้บางทีก็ต้องหนีอกุศลไปเหมือนกัน

เรื่องที่เรานึกถึงวันตายแล้วจิตใจรู้สึกไม่สบายนั้นก็เพราะเราไม่ได้ นึกด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ด้วย**โยนิ-**

โสมนสิการ แต่เราไปนึกคิดในด้านอื่น ๆ มันก็เกิดมีความกลัวขึ้นมา นึกว่าถ้าเรานี้ตายจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก พลัดพรากจากสิ่งโน้นสิ่งนี้อะไรหลาย ๆ อย่าง คิดทีไรจิตใจก็ห่อเหี่ยวลงเท่านั้น ซึ่งความนึกคิดอย่างนี้ไม่มีประโยชน์ บางครั้งก็เกิดความกลัวตาย คิดว่าจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่ตาย อย่างนี้ก็มี ท่านผู้ฟังที่ผ่านโลกผ่ายวัยมามากก็คงจะทราบอยู่แก่ใจแล้วว่า ชีวิตของคนที่เกิดมาในโลกนี้ไม่ใช่ว่าจะอยู่อย่างจีรังยั่งยืนตลอดไป

ชีวิตที่เป็นอยู่ในโลกนี้เป็นอยู่ในลักษณะชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น เรามาชั่วประเดี๋ยวประด๋าวแล้วเราก็ต้องจากโลกนี้ต่อไปอีก ไม่มีที่สิ้นสุด โลกนี้จึงเหมือนสถานีผ่านเท่านั้น แต่เราผ่านไปก็พักอยู่หลายวันหน่อย บางคนพักตั้ง ๙๐ ปี ๑๐๐ ปี แล้วจึงจะจากไป

ฉะนั้นอะไรก็ตาม ที่มันมีอยู่ในโลก เป็นสมบัติประจำโลก เราจะถือเอาว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติของเรา ที่เราควรจะต้องแสวงหาไว้ ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเราให้มากที่สุดและตลอดไป ก็เป็นความเข้าใจที่ผิดมากทีเดียว จะต้องเข้าใจเสียใหม่ว่าโลกนี้เป็นอย่างนี้

ธรรมดาของโลกต่างจากที่เราเข้าใจกันมาก เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นของประจำโลก รวมถึงตัวเราเองนี้ ทุก ๆ คนนี้ด้วย สังขารร่างกายที่เรามีอยู่นี้เราก็ต้องทอดทิ้งไว้เป็นของประจำโลก อย่างน้อยก็ต้องเป็นขี้เถ้าหรือเป็นเศษวัตถุ เป็นสสารที่จะหมักหมมไว้ในผืนแผ่นดิน เพื่อให้ผืนแผ่นดินนี้มีกว้างขวางออกไป มีปุ๋ยสำหรับไปหล่อเลี้ยงต้นข้าวต้นหญ้าต่าง ๆ ให้งอกงามขึ้นได้

การที่เรานึกถึงอย่างนี้บ่อยๆ เพื่อเข้าใจถึงความจริงในโลกนี้ มีส่วนช่วยบรรเทาอกุศลในใจได้มาก หรือมีส่วนที่จะช่วยบรรเทาความเร่าร้อนของสังคมลงไปได้มากทีเดียว

ความเข้าใจในสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของทุก ๆ คน ถ้าเราไม่เข้าใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความเป็นจริงแล้ว ชีวิตแห่งความเป็นอยู่ก็จะอยู่อย่างลำบาก จะอยู่อย่างเป็นทุกข์ตลอดกาล ควรที่จะได้มีความเป็นอยู่อย่างบุคคลผู้ที่ไม่หลงระเริง คือมีความเป็นอยู่อย่างคนที่มีสติปัญญา แล้วก็เข้าใจถึงเหตุการณ์ของโลกโดยถูกต้องแจ่มแจ้งว่า โลกมนุษย์ที่เราอาศัยอยู่ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ถือว่าเป็นกฎธรรมดาของโลก

และมันจะต้องเป็นไปตามกฎธรรมดาอย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด ร้อยก็พันปีมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ หน้าที่ของเราจำเป็นจะต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เกื้อกูลต่อชีวิต ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะอายุของเราก็มีแต่จะน้อยลง ๆ วันเวลาที่จะอยู่ในโลกก็สั้นเข้าตามลำดับ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนเรื่องนี้ไว้หลายแห่งด้วยกัน เพื่อที่จะให้เรานี้เกิดความสำนึกในสิ่งต่าง ๆ จะได้นำเอาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับการดำเนินชีวิตของเราให้มากยิ่งขึ้น

จริงอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือชีวิตของสัตว์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ต้องเปลี่ยนแปลงที่เราเรียกกันว่าอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง จะถือเอาแก่นสารสาระอันใดอันหนึ่งไม่ได้

สรรพสิ่งทั้งมวลเหล่านี้ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นทุกข์ เราต้องถูกบีบคั้นตลอดเวลา

ตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นอนัตตา ซึ่งเราจะไปบังคับบัญชาให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็ไม่ได้

เพราะฉะนั้นการพิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงก็นับว่ามีประโยชน์มาก อย่างน้อยก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดในทางที่ดี ๆ กลับเนื้อกลับตัวได้เพราะมารู้เท่าทันเกี่ยวกับเรื่องชีวิต

คนที่คิดถึงความตายบ่อย ๆ จึงไม่ใช่คนประมาท

ส่วนคนที่ไม่นึกถึงความตายบ่อย ๆ นั้นเป็นคนประมาท ประมาทอย่างมากทีเดียว ที่ไม่ได้พิจารณาถึงตนของตนให้เป็นประโยชน์แก่ตน ก็ย่อมจะต้องเกิดความรู้สึกที่ลำบากมาก จะไม่เกิดประโยชน์อะไรเกี่ยวกับเรื่องการดำรงชีวิตอยู่

พระพุทธองค์ได้สอนให้เรารู้จักความเป็นจริงที่มีอยู่ในโลกนี้ และก็สอนให้เราบูชาความจริงอันเป็นส่วนแห่งสัจจธรรมในโลกนี้เช่นเดียวกัน ถ้าเราอยู่ในฐานะที่เป็นผู้บูชาในสัจจธรรม เราก็คงจะได้พบสัจจธรรม

แต่ถ้าเราไม่บูชาสัจจธรรม เราก็จะไม่พบสัจจธรรมเลย

นี่เป็นหลักปฏิบัติที่มีอยู่ประจำโลกแล้ว ฉะนั้นบรรดาสาธุชนผู้ที่นึกคิดถึงเรื่องความตายแล้วจิตใจไม่สบาย

ก็ขอให้นึกคิดใหม่ในทางที่ถูก ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เพื่อที่จะได้เป็นประโยชน์ในด้านการศึกษาค้นคว้าให้เกิดประโชน์แก่เรานี้ต่อไป

เรื่องวันเวลาที่ล่วงเลยไปทุก ๆ ขณะจะต้องพิจารณาให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของบุคคลให้มาก ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก สาธุชนที่นึกคิดในเรื่องความตายแล้วใจไม่สบายก็จะได้รู้จักนึกรู้จักคิด

ความตายนั้นเป็นความจริงเหลือเกิน เป็นสัจจ-ธรรมประจำโลกทั้งสิ้น เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ย่อมประกาศความจริงให้ปรากฏอยู่ได้ทุกเวลาทุกโอกาส

เมื่อเราได้เข้าถึงความจริงส่วนนี้แล้ว ก็คงจะไม่ทุกข์จนเกินไป คงจะทำให้เรานี้มีความผาสุกอยู่บ้าง ถึงชีวิตนั้นจะเป็นทุกข์ แต่ก็อย่าให้ทุกข์จนเกินไป

เวลาของรายการสบายใจพอสมควรแก่เวลา จะต้องขอจากสาธุชนที่ติดตามรับฟังรายการไปเพียงนี้ ขอความผาสุกสวัสดีจงมีแด่สาธุชนโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.





โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ 117–119/2 ถนนเฟื่องนคร
หน้าวัดราชบพิธ นครหลวง ฯ 2 โทร. 219732